

*PELIGROS EN LA SENDA DEL BUSCADOR. DEFENSA PSI*, por Vaelia Bjalfi, 2014. El texto acompaña a la conferencia del mismo nombre, realizada en la I Jornada de Encrucijada Pagana, realizada el 15 de Noviembre de 2014 en Barcelona.



## **PELIGROS EN LA SENDA DEL BUSCADOR: DEFENSA PSÍQUICA**

Al hablar de la senda del buscador, entendemos por buscador a una persona que está interesada en indagar más allá de lo evidente, y también en contactar y trabajar con determinadas fuerzas. Muchas veces es la necesidad, o la curiosidad la que nos lleva a iniciar esta búsqueda, y por lo tanto no siempre entramos en el camino tan advertidos o tan preparados como podríamos estar. Como en otros aspectos de la vida muchos errores y contratiempos se resuelven sobre la marcha, en más o menos tiempo. En otras ocasiones nos metemos en líos, o caemos en trampas que (aunque suelen dejarnos un aprendizaje) nos roban tiempo y fuerzas que podríamos emplear en otra cosa. El objetivo de esta conferencia es daros herramientas para identificar algunas de esas trampas y, si lo queréis, salir de ellas.

Tengáis la idea que tengáis de la búsqueda del conocimiento, hay una idea clave que os puede ser muy útil: **vosotros dirigís esta búsqueda**. Vivimos en un mundo en que la educación está institucionalizada: Eres pequeño, te llevan a la escuela y adoptas un rol pasivo como receptor de conocimientos pre-digeridos. Este modelo sigue hasta llegar a la universidad, y hay quienes de hecho consiguen sus títulos sin salirse del mismo. Pero como buscadores adoptamos un rol activo, aprendemos a encontrar el conocimiento *allí donde esté*, a ir a por él, en vez de esperar que nos sea llevado a la boca. Vosotros lleváis el barco, sois los responsables finales de su mantenimiento y también de su trayectoria (incluidos los momentos en los que queda a la deriva). Esto significa que si algo sale mal, no habrá nadie a quien poder culpar. Pero también significa que si vemos que nos acercamos a un escollo, nada nos puede impedir corregir el rumbo.

Hago la comparación con un viaje en barco, por un poema de Konstantinos Kavafis que dice así:

*“Cuando emprendas tu viaje a Itaca  
pide que el camino sea largo,  
lleno de aventuras, lleno de experiencias.  
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al colérico Poseidón,  
seres tales jamás hallarás en tu camino,  
si tu pensar es elevado, si selecta  
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.  
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al salvaje Poseidón encontrarás,  
si no los llevas dentro de tu alma,  
si no los yergue tu alma ante ti.(...)”*

Kavafis hace referencia a los peligros que Odiseo/Ulises encontró en su viaje de regreso a Ítaca, que es también la historia de un aprendizaje. Retoma la idea de que no encontraremos fuera nada que no llevemos dentro, incluidos los escollos y peligros. Hoy vamos a hablar de *defensa psíquica*, algo que lógicamente relacionamos con ataques, con rachas de mala suerte, con enfermedades, etc. Cuando alguien pasa por alguna de estas etapas consideramos que, o bien “es débil” y ha caído ante la fuerza de otra persona, o bien “algo habrá hecho”, para merecerlo. La búsqueda del conocimiento es algo que la mayoría de las veces es visto con recelo por la sociedad, y cuando alguien cae, por ejemplo, en manos de una secta, no falta el típico comentario de “es que se metió en cosas raras”, de manera que la persona que tiene un problema queda aún más aislada y más difícil es que pueda salir de la trampa en la que ha caído.

La buena noticia es que independientemente de cuál sea el origen de estas situaciones pueden reinterpretarse como un aprendizaje, resolverse como una prueba, y convertirse en algo beneficioso, para nosotros y para otros a los que, con suerte, podremos ahorrar algo de tiempo o dar algo de comprensión.

Louise Hay, una autora *new age*, decía en una conferencia decía “creo que todos venimos a esta vida a aprender, sólo que algunos van al precolar y otros a la universidad”. Cada persona es diferente, y podemos entender el camino como algo que llevamos dentro, y sacamos fuera para ser experimentado. Por supuesto, si los monstruos que nos encontramos fuera son nuestros, nos obligan a ver cosas que preferiríamos no ver, pero contamos con más herramientas para enfrentarlos. Esto significa también dejar de lado la idea de que las cosas se estén haciendo “bien” o “mal”, el camino lo hace cada uno como buenamente puede, y lo único censurable es que a una persona se le oculten opciones a su alcance.

## **SOBRE LA NATURALEZA DE UN ATAQUE (O DESAJUSTE) PSÍQUICO**

¿Qué podemos considerar un ataque psíquico? La definición clásica incluye maldiciones, mal de ojo, vampirismo psíquico (cuando alguien o algo nos quita fuerza), mala salud, rachas de mala suerte, incapacidad para conseguir algo, exceso de trabas, etc. Cosas que sueltas no salen de lo común, pero que empiezan a llegar en manada, y van sacándonos de nuestro propio centro, hasta confundir nuestras emociones y pensamientos, afectando a nuestra voluntad y comportamientos. ¿Hay gente que realmente se dedica a estas cosas? Sí, la hay, aunque en la mayoría de casos un ataque psíquico requiere una constancia y trabajo que no abundan en la actualidad. En otras ocasiones estos “ataques” no se producen de manera intencionada. Sea cuál sea el caso, el nivel al que llegue a afectar depende de cómo estemos nosotros. Una gripe no afecta igual a una persona sana que a una que ya arrastra otra enfermedad, ni siquiera afecta igual a una persona que esté alegre que a una que esté triste. Con los “ataques” sucede lo mismo.

Todos estamos familiarizados con la figura **del vampiro**, según el mito un vampiro no puede colarse en casa, hay que invitarlo a pasar. Al ataque nos abrimos desde dentro. En el Dhammapada, una obra atribuida a Buddha, se dice “*Si no hay heridas en una mano, esa mano puede tocar veneno. El veneno no penetra allí donde no hay heridas*”. Esto puede darnos una idea de lo importante que es trabajarse a uno mismo, por encima de preocuparnos por si desde fuera se está realizando un ataque. Para esto debemos conocer nuestros propios Infiernos, así como nuestros temores, que son la otra cara de nuestros deseos.

Hay diferentes maneras de lidiar con los desajustes psíquicos, mi idea es que más vale prevenir que curar, y por lo tanto llevar un estilo de vida psíquica saludable será útil tanto en aquellos casos en los que alguien pretenda atacarnos, en los que nos estemos autosaboteando, así como para sobrellevar los escollos naturales del camino o las pruebas que hayamos de encontrarnos en esta vida. Encontremos lo que encontremos estaremos mejor preparados, y de paso, en lugar de ser un accidente, será parte de nuestro entrenamiento y mejora personal.

**Obviamente hay casos excepcionales, si en casa las cosas se empiezan a mover solas y otras escenas propias de películas de terror, posiblemente necesitemos la ayuda de un experto, del mismo modo que podemos llevar unos hábitos de vida saludables pero no nos vamos a hacer una autocirugía.** De todos modos todos sabemos que no es lo mismo entrar al quirófano con un cuerpo sano que con uno debilitado, y lo mismo sucede con nuestro aspecto emocional y mental. En la magia hay un principio que no siempre se recuerda: “*Todo lo que puedas hacer por ti mismo, no esperes que lo hagan los dioses*”. Por lo mismo que pedimos a alguien que busque en google antes de preguntar en los foros. Por lo mismo que esperamos que las personas tengan ese papel activo en su búsqueda, ¿cómo vas a tomar en serio a alguien que no está dispuesto a hacer su trabajo?

Otra cosa importante, el tema de la defensa psíquica puede atraer a personas *amantes del drama* y a *aspirantes a héroe*, que lo que buscan es llamar la atención. Los amantes del drama viven en un permanente daño psíquico causado por ellos mismos, y los aspirantes a héroe a menudo se entretienen en soluciones complicadas o parciales. En caso de que tengamos un verdadero problema es mejor dejar a un lado estas actitudes. Del mismo modo, si en algún momento pensamos en ayudar a otra persona, habrá que discernir primero si la cosa va en serio o no, y esto normalmente se determina por la disposición a trabajar en cosas aburridas que tenga esa persona.

Un desarreglo psíquico, o una circunstancia especialmente estresante puede debilitarnos y desorientarnos, y puede hacernos dudar de nosotros mismos y nuestras percepciones. Si no lo detenemos a tiempo, nos arrastra en una espiral descendente de paranoia, de modo que todo a nuestro alrededor parecerá malintencionado. Con nuestros nervios crispados, un comentario inocente puede ser interpretado como un ataque en toda regla, etc. En este punto es en el que debemos recordar aquello de que el barco es nuestro, es un buen barco y podemos reconducirlo hacia un lugar seguro. No asumas fácilmente la condición de víctima. No actúes con desesperación, y tampoco con “hambre”. No sirve de mucho en ese momento buscar culpables, ni enfadarse con el mundo, ni con uno mismo, porque esto nos debilita. **No sirve de mucho “devolver” el ataque porque por un lado nuestra mente está nublada, y por otro necesitamos esas fuerzas para recuperarnos. En este punto siempre recuerdo cierta frase que A. Orozco usaba de vez en cuando: “No se puede limpiar un lodazal echando más agua”, porque esa es la idea. Lo único que resulta realmente útil en caso de un ataque/desajuste psíquico es conocer bien el barco, cómo funciona y a dónde queremos llegar.** Y precisamente por esto vamos a dedicar un rato a una serie de obviedades que pasamos por alto hasta que realmente las necesitamos.

El cuerpo, la mente y las emociones están conectados. Con un cuerpo sano, estaremos en mejores condiciones para resistir un ataque, un autosabotaje o lo que quiera venir. En largas rachas de tristeza, de enojo, etc. conviene realizar una visita al médico de cabecera y comprobar que no nos falten vitaminas o algún complemento, o identificar si estamos comiendo algo que nos sienta especialmente mal. En esta categoría entra también el uso de excitantes, desde la droga al café, pasando por el alcohol. El insomnio

por un lado y la falta de actividad física por otro son otro gran factor a tener en cuenta, hay que dormir y descansar, y hay que moverse un mínimo... No digo ya hacer ejercicio, sino simplemente pasear una media hora al día, a ser posible, bajo la luz del sol. Estos aspectos deberían estar controlados antes de pensar en dedicarse a la práctica mágica de forma regular. Otra cosa es que hagamos nuestras incursiones en ella de vez en cuando.

Decía el poema de Kavafis: “*seres tales jamás hallarás en tu camino, si tu pensar es elevado, si selecta es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo*”. El ataque o desarreglo psíquico afecta y se ve afectado por el cuerpo, pero la clave está en las emociones. Las emociones, que muchas veces se pueden comparar con el elemento agua, porque literalmente pueden desbordarse y arrasar a su paso, son las que nos hacen abrir la puerta al enemigo, las aguas que se envenenan. Para lidiar con un desarreglo psíquico es muy importante nuestra gestión emocional, que empieza por entender, precisamente, que no somos nuestras emociones. Lo mismo sucede con el pensamiento ante un estímulo determinado: podemos dejarlo correr o alimentarlo hasta la obsesión. Por supuesto tenemos la capacidad de escoger nuestras reacciones, los pensamientos y emociones que alimentamos, y lo haremos mejor cuanto más entrenados estemos en la autoobservación.

El uso del cuaderno es especialmente útil en casos en los que uno siente que las cosas no están demasiado bien y necesita recuperar el rumbo de la nave. Yo aconsejo cada día, por un periodo de al menos un mes, anotar diferentes datos: Hora de acostarse/levantarse, comidas, medicamentos, actividades y sucesos del día, trabajo mágico (si lo hay), revisión del estado físico y emocional. Una versión sencilla de este ejercicio consiste en repasar, a la hora de acostarnos, todos los acontecimientos del día en orden inverso. Esto nos ayuda a desconectar y descansar mejor. Pero para conocernos, y hacernos a una rutina o ver cómo funcionan diferentes técnicas que estamos poniendo en marcha, lo ideal es hacer el cuaderno, porque permite que “saquemos” parte de los pensamientos recurrentes, e implica a nuestro cuerpo en el proceso, además de dejarnos un registro de datos que no conservaremos en la memoria.

Os aconsejo que el cuaderno sea sólo vuestro y nadie lo vea, para que podáis escribir lo que sea, incluidas cosas ridículas y desagradables. **Hay que aprender a trabajar con nuestras sombras también, y en ocasiones pueden ser de gran ayuda, en este tipo de trabajo más que reprimirse, hay que dejar que se expresen (lo que puede impedir que tomen el mando en el momento menos apropiado).** Confíad en vosotros mismos, en que tendréis lo que necesitéis para salir de dondequiera que os hayáis metido y con un poco de trabajo, las cosas serán distintas en un tiempo.

### TRES ÁMBITOS DE TRABAJO

El camino del buscador se desarrolla usualmente en tres ámbitos de trabajo: el trabajo con uno mismo, el trabajo con el grupo y trabajo con el mundo. En los Grupos cerrados se crea (idealmente) un mayor compromiso, y la coordinación es mayor, como hemos comentado alguna vez, hay un acuerdo en puntos y modelos de referencia. En los grupos abiertos el compromiso es más laxo y la coordinación es mínima, pero sirven para sumar fuerzas y para crecer en comunidad, enfrentando las diferencias. Si una persona se aísla puede centrarse en el conocimiento pero no servir a su comunidad, y por lo tanto el conocimiento se vuelve estéril. Si una persona sólo vive en comunidad, orientado al exterior, sin reflexionar acerca de sus procesos internos, su desarrollo también será parcial. El trabajo comunitario puede extenderse a grupos mayores que el de nuestros intereses inmediatos, por ejemplo, acciones que supongan una ayuda a otras personas, animales o seres de la naturaleza: sirve para conectar con energías más allá de sí mismo. Conectar no significa sólo “recibir energía”, sino “recibir información”. Mantenernos activos en este tipo de trabajo, fuera del grupo pero enfocado a la comunidad, puede funcionar como una vía de escape si llegamos a caer en un grupo nocivo.

**Lo ideal antes de entrar en un grupo sería tener cierto bagaje personal, haberse trabajado uno mismo.** El grupo puede ser un gran potenciador del trabajo mágico, y llevarnos a cosas que no

podríamos llegar solos; pero también puede actuar como un inhibidor. Es lo que pasa cuando, por ejemplo, decides hacer ejercicio, o dejar de fumar, con un amigo o con un grupo de amigos; el primero que lo deja correr da la excusa a todos los demás. Pero más allá de esto, podemos encontrarnos también con un grupo que sea nocivo, un grupo de manipulación psicológica.

Hace unos años, hubo un gran auge de sectas peligrosas que desarrollaban sus actividades en el ámbito de la espiritualidad o la magia. En la actualidad, los grupos de manipulación psicológica parecen haberse desplazado a los grupos de economía piramidal, pero de todos modos, muchas de las situaciones consideradas de acoso psicológico se dan en equipos de trabajo, sin que nadie se lleve las manos a la cabeza por ello. Esto es lo que hace importante tener nociones de defensa, o autocuidado psíquico, no hablamos de unos grupos o individuos lanzándose hechizos los unos a los otros, sino del tipo de mundo que habitamos y nuestra necesidad de mantenernos relativamente sanos en él. Hasta hace unos años, el libro de referencia acerca de la materia era “Defensa Psíquica” de Dion Fortune, pero después de leerlo, uno se plantea si Fortune hubiera sobrevivido a un viaje en metro en hora punta.

Podemos dar algunos consejos prácticos antes de entrar en un grupo, o conocer a otras personas. El primero, como decía, vosotros conducís la nave. Esto no significa (como parecen pensar algunos) que podáis ser groseros con los instructores, o exigirles lo que os deberían enseñar, significa sencillamente que elegís si quedaros o no.

El segundo consejo es que mantengáis la mente clara y las emociones serenas. No creáis a la primera nada de lo que escuchéis, bueno o malo del grupo o la persona, no adoréis u odiéis con demasiada facilidad, no os dejéis encender... Intentad observar los hechos durante un periodo razonable de tiempo, y discernir las posibles razones que se encuentren detrás. Las formas más solemnes pueden ser tonterías, y las cosas que en principio parecían ridículas pueden funcionar de formas efectivas. Hay que encontrar aquello que funcione bien para nosotros, sin tratar de cambiar a los demás.

Si las palabras pueden engañar, qué decir de las imágenes, especialmente en una cultura que adora la fotografía y los “filtros instagram”. Por supuesto la calidad del contenido y la imagen atractiva no tienen por qué estar reñidas, pero vale la pena detenerse a pensar que hay detrás de cada imagen que nos llame la atención, especialmente si lo que queremos es ir más allá de las apariencias.

Entrenar los oídos y la vista para ir más allá del impacto inmediato resulta muy útil para ahorrar tiempo y conflictos, aunque también conlleva algunas decepciones. Muchas veces las cosas no son tan bonitas como parecían de lejos, a cambio, muchas veces tampoco son tan terribles como parecían de lejos. Es importante conocer nuestros propios temores y deseos para estar al tanto de aquello que proyectamos. Del mismo modo que tenemos y proyectamos nuestros temibles “Lestrigones” tenemos y proyectamos nuestras “Sirenas” y sus cantos.

Si vas a asociarte o a ser alumno/a de alguien, desconecta de su discurso y observa si es enojón, triste, compulsivo, totalitario, criticón, solitario, etc. No se trata de buscar defectos, sino de ver hasta qué punto esas características son las que queremos que rijan nuestro aprendizaje o trabajo conjunto. Todos tenemos una vida que dista de ser perfecta, pero en la que imprimimos nuestras prioridades. Observar las tendencias y maneras de ser del otro permite vislumbrar valores que se han puesto en acción, y por lo tanto son más reales que si sólo se habla de ellos. Estas cosas se observan en un tiempo normal de conocerse.

Respecto a los maestros/individuos yo sólo haría dos advertencias realmente importantes: **Desconfiad de cualquier persona incapaz de aceptar un “no” por respuesta** (esas personas que son maravillosas y amables hasta que escuchan un no, o hasta que dejáis de seguirles el rollo) y **descartad cualquier supuesto maestro que mienta**.

Respecto al cobro por servicios y enseñanzas, depende de las circunstancias. Algunas personas opinan que los alumnos valoran más aquello por lo que pagan, por otro lado no hay que olvidar que se puede ser

más exigente por lo que uno paga que por lo que le dan gratis. Las cantidades se acuerdan entre los ofertantes y los demandantes del servicio. En lo personal muchas veces los precios me parecen exagerados, pero lo importante es observar la diferencia entre alguien que ofrece un servicio que domina y nos beneficia, y el caso -cada vez más frecuente- de personas que ante una necesidad económica y deciden “montar algo” que les permita solventarla. El segundo caso encaja mejor dentro del esquema de cursos que han proliferado en las últimas décadas y que comparten estructuras con los negocios piramidales. Los grupos y formaciones gratuitas tampoco son más confiables; muchas veces una actividad gratuita tiene el fin de llevarnos a una de pago, o de servir de puerta hacia otra serie de actividades más “comprometidas”. Un grupo que sólo vaya a por el dinero es más sencillo de identificar como peligroso, y más fácil de dejar atrás. Pero en algunos grupos de manipulación psicológica fomentan una dependencia hacia ellos de formas en las que el daño no es tan evidente, y el aspecto económico queda en segundo plano. Algunas personas no cobran en dinero, cobran en trabajo, ideas, o alimento para su ego.

Cosas que pueden hacer saltar las alarmas respecto a un grupo:

1. **El Glamour.** Curiosamente la palabra hace referencia a un hechizo que afecta a la percepción visual de una persona, mostrándose de una manera atractiva. Mirad dos veces y asegurados de ver lo que es y no lo queréis ver antes de comprometeros con algo, ya sea económica, social o emocionalmente.
2. **La realeza.** La convicción de que el grupo está formado por personas especiales, por encima de la media, etc. Si lo dejas ya no serás una de estas personas. Llevado al extremo, las personas de fuera del grupo son “rebaño”, “la competencia” o “el enemigo”.
3. **La eterna promesa.** La promesa de que algo muy bueno llegará de forma inminente, y te lo perderás si abandonas el grupo. Otro aspecto de la eterna promesa es la eterna amenaza “a todos los que se han ido les ha ido muy mal”.
4. **El elegido.** En general después de un periodo de hacerte sentir como un rey por la mínima expresión, viene una retirada drástica de atención a la que uno se ha hecho “adicto”, y luego se encuentra saltando aros en llamas como un cachorro de circo por un poco de atención.
5. **Las confesiones.** Normalmente todos tenemos nuestras sombras, debilidades y ganas de ser perdonados en algún aspecto, algunos grupos ofrecen la posibilidad de sacarnos ese peso. A cambio obtienen una información, con la que luego pueden coartar a la persona que se quiere ir.
6. **Guerras internas.** Llega un momento en el que dentro del grupo se pueden denunciar incoherencias o abusos, algunos líderes conservan su poder poniendo en contra a unos miembros del grupo contra otros, hasta que el que no interesa es expulsado. Es una especie de *mobbing*. Si hay este ambiente en un grupo, lo más sano es salir de él. Las cosas nunca se aclararán, todos pierden.

Este tipo de dinámicas pueden derivar en daños al individuo, a su autoestima, a su seguridad, que a la larga (o no tan larga) repercuten en su salud. Ya no son cosa de magia, sino fenómenos análogos al *mobbing* laboral o al acoso escolar. Pero como decíamos antes, si se dan en un contexto de espiritualidad flota la idea de que “ellos se lo han buscado”. Si encontramos a alguien que ha caído en lo que nos parece un grupo de manipulación psicológica, lo primero que tenemos que hacer es desechar la idea de sacarlo nosotros de allí. Podemos escucharlo y darle toda la información, pero es la persona la que tiene que darse cuenta y salir por su propio pie. A veces es difícil salir porque uno puede sentirse avergonzado de su error, por no haberse dado cuenta antes, o puede sentir que sin aquello que sostenía sus creencias y esperanzas todo irá a peor... Por eso estas personas necesitan saber que su deseo de conocimiento era lícito, que no son las únicas en encontrarse en estas situaciones, y que puede haber una buena vida tras superar esa etapa. En casos extremos acudiremos a una asociación especializada y, cuando sea posible, a las autoridades.

**EL DESCENSO A LOS INFIERNOS**

Aquellos que estéis familiarizados con el paganismo sabréis que es una expresión muy usada. Hay varios relatos de descensos, y tal vez el más famoso es el rapto de Perséfone por parte de Hades. El descenso de Inanna es una versión más antigua del mismo. En él, la diosa más poderosa de su época se ve obligada a descender a los Infiernos, donde habita su hermana Ereshkigal. A medida que va cruzando las puertas se la despoja de sus joyas y otros signos de dignidad, se la despoja de sus poderes y al final de su propia carne. Contra Inanna se lanzan maldiciones “*Suelta contra ella, las sesenta miserias*”, se la humilla y maltrata hasta que no es más que “*un trozo de carne colgada de un gancho*”. Más tarde, gracias al agua de la vida, recupera paso a paso todo aquello de lo que ha sido despojada. Cuando hablamos del descenso a los Infiernos hablamos de enfrentarnos a todos nuestros miedos, que usualmente tienen que ver con la pérdida, no sólo de cosas materiales, sino de relaciones, de seguridades, etc. El descenso puede ser voluntario, o podemos vernos en él por causas exógenas, como una enfermedad, o incluso, por una “maldición”. La cuestión es que cuánto más nos quitan más claramente podemos ver lo que somos en realidad.

El descenso al Inframundo también está relacionado con el ciclo de las semillas. Una semilla contiene en sí todo aquello que necesita para desarrollarse, crece, sale al mundo, y da más semillas, que contienen toda esa información y capacidades. Cuando por los motivos que sean, perdemos o se nos arrebatan “lo que habíamos conseguido”, descubrimos aquello que no se nos puede quitar, y se nos da la oportunidad para empezar de nuevo: **nuestro centro**, nuestro núcleo duro, nuestras ganas, nuestra potencialidad. Es como tocar fondo: puede que no seamos más que eso, pero no somos menos que eso.

El ejemplo de Inanna no es único en la literatura religiosa. Lo que quiero deciros con esto es que no importa lo que suceda, podéis incluirlo en vuestro plan, y salir de ello más fuertes. Puede que haya que cambiar algunas cosas, hábitos, relaciones, y aun así nada vivo puede permanecer estancado durante demasiado tiempo. Más que batallar por imponer nuestros deseos, podemos usar nuestras fuerzas para aprender y disfrutar lo que la vida pone a nuestro alcance. No significa resignarse, sino tener flexibilidad y soltura para dejar ir. Os recuerdo que estamos hablando de un camino de conocimiento, de la senda del buscador, no del conquistador. Puede parecer que nos estemos alejando del tema, pero cuando una maldición cae sobre una mente así, sencillamente no tiene por dónde agarrarla.

Por otra parte, conocer nuestro centro y realinearlos con él es la clave para recuperarnos de cualquier desarreglo psíquico. Todos efectuamos varios descensos al Inframundo y son parte de nuestro aprendizaje. Nos ayudan a ser sinceros con nosotros mismos, y también a ver más allá de las apariencias, algo que nos ayudará mucho en nuestra búsqueda.

## **RESUMIENDO: BASES PARA LA SALUD Y DEFENSA PSÍQUICA**

1. Sé tu aliado, confía en que tienes todo lo que necesitas para este viaje.
2. Conócete a ti mismo (fortalezas y debilidades, temores y deseos).
3. Mente clara, emociones serenas y cuerpo (relativamente) sano.
4. No mientas, no falles a tu palabra (y no trates de hacer trampas... las excepciones son raras).
5. Procura mantener tu entorno limpio y conectarte con cosas que valgan la pena.

Estos puntos se pueden resumir en una serie de observaciones y prácticas que idealmente forman parte del entrenamiento diario, pero que podemos hacer de vez en cuando, o en épocas en las que estemos pasando por un desarreglo psíquico.

Habéis visto que insisto mucho en la idea de **no mentir**, es algo que da poder al practicante de magia, y que se requiere en diferentes tradiciones. No mentir implica también ser sincero al hablar, que no tiene porqué ser hiriente. Muchas personas que trabajan con magia trabajan también con entidades y hacen pactos y promesas, es sumamente importante mantener nuestra palabra. Por un lado, porque nuestra propia mente se acostumbrará a que aquello que decretamos se ve realizado. Por otra, porque

lógicamente si yo me entero de que alguien no está cumpliendo los acuerdos a los que llega con otras personas, no pactaré nada con él. **En las ocasiones en las que se pacta con la entidad equivocada, a veces es necesario romper el vínculo, y sufrir las consecuencias para evitar algo peor.** Nunca insistiremos lo suficiente en la necesidad de tener claro con qué nos comprometemos. Aunque obviamente, esto también puede ser parte del aprendizaje.

## DESTIERROS, ESCUDOS Y ORACIONES

Como el tema de la defensa psíquica ha preocupado a muchas generaciones desde la antigüedad, tenemos un gran surtido de métodos de defensa: amuletos, hechizos, oraciones, etc. Hoy vamos a hablar de una técnica bastante antigua que está en la base de las fórmulas de defensa psíquica de diferentes tradiciones. El mismo esquema se ha usado como oración, como forma de crear un escudo y como parte de un ritual, y es muy recomendable incluirlo en la forma de nuestra preferencia dentro de la práctica diaria.

Vamos a empezar por citar un fragmento de la Carmina Gadélica, una compilación de ritos, invocaciones, bendiciones, ritos, etc., realizada por el folklorista Alexander Carmichael (1832–1912) en los que coexisten elementos paganos y cristianos que fueron empleados en las tierras altas de Escocia. Los textos se empezaron a reunir a finales del s. XIX y no se consideró terminada la obra hasta mediados del XX. La siguiente composición está dirigida a la Diosa Brigid, para unos, a Santa Brígida para otros:

*“(…) Cada día y cada noche, que yo digo el linaje de Brigid, no seré atravesado por espada, no seré encerrado, no me cortaré, no seré hendido, no me angustiaré, no me heriré, no me asolaré, no me cegaré, no quedaré desnudo, no quedaré al descubierto, no seré olvidado. Ni el fuego me quemará, ni el sol me quemará, ni la luna me blanqueará. Ni el agua me ahogará, ni la lluvia me ahogará, ni la salmuera me ahogará. Ni semilla de huésped feérico me alzaré, ni semilla de huésped aéreo me alzaré, ni ningún ser terrenal me destruirá.*

*(…) Yo estoy bajo la protección de la bondadosa Brigid cada día; Yo estoy bajo la protección De la bondadosa Brigid cada noche. Yo estoy bajo la guarda de la guardiana de la llama, cuando es temprano y tarde, con cada oscuridad, y cada luz. Brigid es mi camarada, Brigid es mi fabricante de canciones, Brigid es la mujer que me ayuda, mi ideal de mujer, mi guía.”*

Aunque esta versión es relativamente moderna, el origen de estas fórmulas es un encantamiento “hablado” que actuaba como coraza, protegiendo del mal causado por las fuerzas visibles e invisibles, en todas las direcciones. Al incluirse en las oraciones cristianas este tipo de encantamientos verbales recibieron el nombre de Loricae. El más famoso de ellos es la llamada *Coraza de San Patricio*, que en su versión corta incluye las cuatro direcciones, abajo, arriba y centro, que coincide con el corazón.

*“Cristo conmigo,  
Cristo ante mí,  
Cristo tras de mí,  
Cristo en mí,  
Cristo bajo mí,  
Cristo sobre mí,  
Cristo a mi derecha,  
Cristo a mi izquierda,  
Cristo cuando me acuesto,  
Cristo cuando me siento,  
Cristo cuando me levanto,  
Cristo en el corazón de todo hombre que piensa en mí,  
Cristo en la boca de todo hombre que hable de mí,  
Cristo en todo ojo que me ve,*



*Cristo en todo oído que me escucha.”*

Esta fórmula se usa también como parte de los ejercicios diarios. Dejando de lado la fuerza invocada (fácilmente sustituible por cualquier otro nombre), se trata de un ejercicio de reorientación del ser, y convertido en rito es un fórmula que se despliega en el espacio, es la base para el Ritual de Destierro Menor del Pentagrama (RDMP) practicado en Magia Ceremonial y es la base para la mayor parte de trazados de círculo que conocemos, incluyendo los de la Wicca. También es la base de los ejercicios de enraizamiento y de conexión que suelen emplearse antes de un ritual en muchas tradiciones neopaganas. Funciona porque nos reconecta con ese núcleo irreductible que todos tenemos, y permite que reconectemos con las fuerzas a las que estamos ligados. Si un ataque o desarreglo psíquico suele manifestarse de modo que nos sentimos como desenfocados, como si hubiéramos perdido nuestro punto de equilibrio, como si no pudiéramos terminar de pensar con claridad, etc. este pequeño ritual cumple la función de devolver las cosas a su lugar. Literalmente de centrarnos y conectarnos. Como ejercicio, puede reforzarse vinculando cada punto con un atributo divino que necesitemos, recordando las cosas con las que estamos conectados. Un ejemplo de esto es el ejercicio propuesto por Gareth Knight en el libro “Rituales y Prácticas Ocultos” (recordad que las fórmulas pueden adaptarse según las creencias y necesidades del practicante):

*“Imaginaos simplemente a vosotros mismos como el centro de un cubo, que puede ser de cualquier tamaño, incluso tan grande como para abarcar todo el espacio. Y ved cada faceta del cubo como un aspecto de Dios. Así, se puede formar una pequeña letanía subjetiva de «Dios delante de mí, Dios detrás de mí, Dios a mi derecha, Dios a mi izquierda, Dios por encima de mí, Dios debajo de mí, Dios dentro de mí» - siendo el último punto el centro mismo del cubo, que coincide con el espacio ocupado por vuestro propio corazón.*

*Esta orientación del ser puede hacerse más potente por la realización de varios atributos de Dios de acuerdo con la faceta descrita. Así, Dios por Encima es el Dios hacia el que uno mira hacia arriba; Dios por Debajo es el Dios que te sirve; Dios Delante es el Dios que te guía; Dios Detrás es el Dios que te mantiene; Dios a la Derecha es el Dios que te acompaña; Dios a la Izquierda es el Dios que te aconseja; Dios en el Centro es el Dios dentro de ti.”*

Si nos encontramos bajo sospecha de ataque psíquico, tenemos una mala racha, etc. Podemos seguir una pauta de actuación. Primero, empezar a llevar el cuaderno y una forma de vida más saludable. Segundo, incluir en nuestra práctica diaria, al levantarnos y al acostarnos, unos minutos de meditación (observación del pensamiento), y un ejercicio de enraizamiento/conexión.

Si nos cuesta concentrarnos, podemos recurrir a otro elemento universal: la consagración del agua y la sal. Las palabras variarán según la tradición que se siga, pero basta con un vaso de agua y un puñado de sal para un periodo de 24h (si el ambiente está muy “cargado” podéis poner varios).

En menos de 15 días las cosas se ponen en su lugar, o se busca un especialista (pero de verdad). Lo bueno es que estaremos en condiciones de buscar la ayuda necesaria y no caeremos en las trampas de cualquier estafador que pretenda aprovecharse de nuestra necesidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Fortune, Dion: *Autodefensa Psíquica*, Luis Cárcamo, Madrid, 1979  
Hirigoyen, Marie-France: *El acoso moral*, Paidós, Barcelona, 2012  
Knight, Gareth: *Ejercicios y prácticas ocultos*, Luís Cárcamo, Madrid, 1979  
Miller Jason: *Magia para protegerse y combatir hechizos*, Obelisco, Barcelona, 2008

## ANEXOS

Los anexos que acompañan este texto fueron publicados en Ouróboros ABC, se añade aquí el primero por si alguien no está familiarizado con la técnica de enraizamiento, y el segundo con el objetivo de ampliar la información sobre los grupos de manipulación psicológica.

### ANEXO I

#### CÓMO HACER UN ENRAIZAMIENTO

Cuando nos centramos nos situamos en ese lugar privilegiado de nuestro propio ser desde el que podemos observarnos con serenidad y observar el universo que habitamos, para tomar las decisiones pertinentes. De este centro que parten también todos nuestros vínculos y conexiones, ya sea con el resto de seres o con diferentes fuerzas, y desde él podemos decidir y trabajar los enlaces que queremos potenciar, así como los que necesitamos ir soltando.

Existen en diferentes tradiciones, dentro y fuera del paganismo, muchos modelos de ejercicio para el centrado y la conexión, así como ejercicios específicos que asumen el mismo modelo general pero lo canalizan a fines determinados. Vamos a presentar en esta ocasión un ejercicio básico habitual en los círculos paganos, que recibe el nombre de grounding o enraizamiento.

1- Empezamos con un ejercicio de relajación, por ejemplo, observando en silencio la propia respiración, tal como es. A continuación nos situamos de pie, con la espalda recta y mirando al frente, brazos relajados, tocando el cuerpo y las piernas ligeramente separadas, y nos damos el tiempo necesario para encontrar un punto de equilibrio que resulte cómodo. Luego, sin prisas, tomamos conciencia de nuestra postura. Hacemos una respiración profunda y exhalamos el aire lentamente.

2- Imaginamos que desde la base de la espina dorsal extendemos unas raíces bajan por las piernas y los pies, y más allá se dirigirán hacia el centro de la tierra. A medida que estas raíces profundizan, sentimos las diferentes capas terrestres; la turba, la tierra, corrientes de agua subterránea, lecho rocoso... y así hasta llegar al centro incandescente. Allí nuestras raíces se sumergen en el magma, como en el núcleo energético terrestre, sintiendo la conexión con la antigua Tierra que ha sostenido todas las generaciones de las que procedemos.

3- Tras tomar conciencia de esta conexión, absorbemos parte de esa fuerza hacia arriba a través de nuestras raíces, atravesando las capas terrestres antes mencionadas, hasta subir por los pies y las piernas, circulando en el vientre y siendo bombeada por el corazón, extendiéndose por todo el cuerpo, subiendo por la garganta, palpitando en la frente, llegando a las palmas de las manos.

4- En ese momento, extendemos lentamente los brazos hacia los lados como si fueran ramas, surgiendo del tronco. Visualizamos como de las ramas crecen hojas, y esas hojas empiezan a captar, a respirar la energía y la luz del sol y los astros, y tomamos conciencia de la inmensidad de los cielos. Absorbemos lentamente, a través de nuestras hojas, la energía irradiada desde las alturas hacia el interior, hasta que recorra nuestro cuerpo por entero.

5- Ahora formamos parte de un eje que conecta lo más alto con lo más profundo, e irradiamos una gran energía que, más allá de nuestro cuerpo, crece desde donde quiera que estemos, más allá de nuestra casa, de nuestra ciudad, de nuestro país, etc. hasta envolver el conjunto de todos los seres vivientes. Poco a poco volvemos a observar nuestra respiración, serenamente y terminamos el ejercicio expresando nuestro agradecimiento.

## ANEXO II

### SOBRE LOS GRUPOS DE MANIPULACIÓN PSICOLÓGICA

El significado de la palabra "secta" ha variado en las últimas décadas, asociándose hoy, casi invariablemente, a sectas nocivas. Para distinguir éstas de lo que sería un grupo reducido de participantes, necesitamos una definición más afinada, por ejemplo la que ofrecen en AIS (Atención e Investigación de Socioadicciones, [www.ais-info.org](http://www.ais-info.org)):

*Un grupo de manipulación psicológica ("secta coercitiva") es una organización cerrada y de funcionamiento autoritario, que puede presentarse como ONG, asociación, grupo religioso, cultural, científico, político, artístico, terapéutico, etc. y en donde se exige la absoluta dedicación o devoción de sus miembros a una persona (líder), idea u objeto y en donde se aplican de forma sistemática procedimientos de influencia no ética (psicológica, control de la personalidad).*

*La dinámica de estas organizaciones puede provocar en sus miembros una total dependencia del grupo y/o del líder, en detrimento de sus relaciones personales y familiares, pudiendo generar diversas alteraciones psicológicas (inestabilidad emocional, incapacidad para mantener relaciones afectivas normales con personas fuera del grupo, etc.), sociales (alteración de las relaciones familiares y amistades, reducción o anulación de la capacidad para comunicarse libremente con personas externas al grupo, etc.) y físicas (alteración del sueño, desnutrición, deterioro del funcionamiento general, etc.).*

*Los grupos de manipulación psicológica tienden a presentarse bajo diversas formas para atraer al mayor número posible de seguidores y ocultan sus verdaderos objetivos, así como información relevante que pudiera generar desconfianza en sus futuros seguidores. El principal objetivo de este tipo de organizaciones se centra en la obtención de poder a diversos niveles: personal, institucional, político y económico, por citar los más relevantes.*

*Los grupos de manipulación psicológica pueden inducir un trastorno de dependencia entre sus seguidores, con síntomas similares a los observados en otras socioadicciones o dependencias no farmacológicas (por ejemplo, dependencia interpersonal, dependencia a Internet, etc.).*

Nótese que no reduce la existencia de grupos coercitivos al ámbito del culto o práctica religiosa, o al de las creencias, sino que lo amplía a otros como el laboral, político, etc. Esto es importante porque si bien muchas personas pueden ponerse en guardia ante la mención de algo "mágico" o "religioso", pero por algún motivo no hay manera de que reaccionen cuando la agresión o el peligro tienen otro origen.

Acerca de los procedimientos de manipulación psicológica destaca la búsqueda de puntos débiles y la posterior culpabilización. Esto puede ligarse al empeño por hurgar en el pasado de la persona reclutada, y en la obligatoriedad de realizar confesiones personales de manera pública (ante el grupo).

*El grupo busca los puntos débiles de la persona, y si no se encuentran se crean, para más tarde proponer cursos, retiros, charlas, lecturas y otras actividades para buscar soluciones. Asimismo, esos puntos débiles se emplean para culpabilizar a los miembros. Se altera la personalidad a través de la obligación de confesar al grupo los propios defectos y debilidades, para acabar mostrando al individuo que sin el grupo no hará nada.*

Hay otros factores señalados por la AIS, como el establecimiento de unos programas que ocupen el tiempo, las energías y la mente de la persona reclutada, captando su atención en todo momento, de modo que la persona pueda ser posteriormente dirigida sin reservas hacia el fin que convenga al líder o líderes

del grupo. Creo importante señalar en este punto que existen grupos de trabajo perfectamente sanos que presentan una dinámica que exige un compromiso, sin embargo, en éstos no existe captación, siempre queda un espacio reservado al individuo, sus decisiones, su privacidad, y lo que se fomenta en ellos no es en ningún caso la dependencia, sino la coordinación.

En los grupos coercitivos, existe una amenaza velada (o no) de extorsión y castigo. Si la persona reclutada piensa en abandonar el grupo, toda la información que ha sido recopilada - vía, por ejemplo, las mencionadas confesiones públicas - acerca de la persona será revelada y usada en su contra. En grupos de corte esotérico, mágico o religioso, pueden existir amenazas de ataque en forma de maldiciones. En grupos de poder social, político, etc. podría ser la amenaza de que el grupo usara sus "contactos" para destrozarse la vida del desertor.

Acerca de las posibles consecuencias en la vida de los captados por estos grupos, la AIS señala que las personas muestran cambios de actitud hacia el entorno previo. En principio, esto podría hacerlo cualquier persona sana que decidiera introducir cambios en su vida después de darse cuenta de que no está en el lugar que quisiera estar, pero los grupos de manipulación psicológica encontramos un matiz significativo: las personas afectadas no aceptan críticas y reaccionan con irritabilidad, sumado esto a la aparición de un discurso monotemático. Otro factor importante es que estas personas pueden mostrarse excesivamente autocríticas - y culpables -, justificando y tolerando como compensación el abuso (económico, laboral, sexual) que se pueda estar haciendo de ellas.

Este es un tema delicado para las personas que trabajamos con magia, o los interesados en el crecimiento personal... En nuestro mundo el miedo y el desconocimiento se dan la mano, y extienden sus dedos deseosos de señalar, acusadores. También uno puede encontrarse con el problema de describir a otros "en qué está metido", no porque tenga que dar explicaciones, sino por no preocupar a aquellos que le importan pero no saben de qué va todo esto, y pueden asustarse ante los cambios que está introduciendo en su vida (un cambio de trabajo sorpresivo, una separación después de una relación larga, cambios de grupos de amigos, etc.). En estos casos, lo mejor que podemos hacer es demostrar simplemente que estamos bien, que no hemos perdido el sentido común y que nuestras acciones no son fruto de ningún desvarío, sino que en todo caso corresponden a un cambio de estrategia por nuestra parte.

En el trabajo real de crecimiento personal los cambios se efectúan de un modo progresivo, de modo que las personas ajenas a ellos que nos rodean tienen tiempo de aceptarlos. En este punto existe una gran diferencia con los grupos de manipulación (que no he leído en los textos de la AIS), puesto que los manipuladores suelen emplear la euforia para vencer la resistencia del sentido común de los reclutados, algo que encontramos tanto entre fanáticos religiosos como en los procesos de selección de vendedores para empresas multinivel...

También existe el factor "panacea universal". Los grupos de manipulación suelen ofrecer la ilusión de un remedio a todos los males si uno permanece con ellos. A través del grupo se obtendrá cualquier cosa que pueda necesitar en los niveles laboral, afectivo, de salud, etc. Tan fácil como presionar el botón de reseteo existencial, y empezar todo de ceros... con el material que nos den para llenar el gigantesco vacío creado. El aislamiento es otro de los rasgos distintivos de los grupos de manipulación psicológica, que buscan el control absoluto del individuo. Si el grupo ofrece una solución "ideal" para cada aspecto de la vida (laboral, familiar, emocional, de diversión, etc.) está creando lazos de dependencia que se extienden a todos esos ámbitos, y al exigir dedicación y atención completas y exclusivas, sumado al "reseteo" y corte con la "vida anterior", está dinamitando cualquier refugio personal y privado desde el que el individuo pudiera observar la situación "desde fuera" y cortando todos los lazos posibles con otras personas (ajenas al grupo manipulador) que podrían hacerle cuestionar los motivos por los que está allí.

En los grupos sanos de crecimiento, se sabe que tal solución única no existe, que los conflictos o problemas, mejoras y cambios en general se abordan de uno en uno y según lo que su naturaleza exija. Se acepta que cada persona tiene una vida particular, y que el crecimiento suele ser de naturaleza no

lineal. Según la tradición, puede concederse mayor o menor importancia al pasado, pero no se va a pedir que la persona se exponga, o exhiba sus puntos débiles, y tampoco se le va a pedir - ni mucho menos exigir- que corte radicalmente y de un solo hachazo con todo lo que deja atrás, aún cuando la persona lo quiera, precisamente porque hay que tener bien pensado por qué se va a sustituir aquello que desechamos de nuestras vidas... para que no acuda a ocupar el puesto algo igual, bajo otra forma, o incluso algo peor.