



El Arte del Guerrero

Durante 72 semanas se irá desplegando una enseñanza eminentemente práctica de técnicas sencillas y ejercicios del No Hacer, que normalmente no ocupan tiempo ni espacio pero sí ATENCIÓN.

El propósito de esta enseñanza es ayudar al jugador a trascender los límites de su historia personal y encontrar su verdadera naturaleza.

Ilustración de Jan Semmel

Tareas del No HACER

5ª Lección

La fuente de la energía interna

Crear pensamientos, mantener pensamientos, recordar los pensamientos, generar emociones, controlar las emociones y disciplinar los potentes impulsos internos, todo ello implica un tremendo gasto de energía. ¿De dónde viene toda esta energía?

¿Por qué dispones a veces de esa energía y otras te sientes completamente drenado y carente de ella? ¿Te has dado cuenta alguna vez de que, cuando estás mental y emocionalmente agotado, el hecho de comer no resulta de gran ayuda? En cambio, si rememoras los momentos de tu vida en los que te sentiste enamorado, animado o inspirado por algo, verás que estabas tan lleno de energía que ni siquiera necesitabas comer. De manera que esta energía de la que hablamos no procede de las calorías que el cuerpo genera a partir del alimento. Existe una fuente energética interna de la cual puedes extraer toda la energía interna que necesitas. Esta fuente de energía es diferente de la fuente de energía externa.

Lo que comprobarás, si observas con cuidado, es que tienes una cantidad ingente de energía dentro de ti. No proviene del alimento ni del sueño. Esta energía siempre está a tu disposición.

Puedes recurrir a ella en cualquier momento. Simplemente se acumula y te llena desde dentro. Cuando estás lleno de energía, sientes como si pudieras cargar el mundo sobre tus espaldas.

Cuando fluye con fuerza, puedes sentir sus oleadas recorriéndote. Brota espontáneamente de la profundidad de ti y te restaura, te llena y te recarga.

La única razón por la que no sientes esta energía constantemente es porque la bloqueas. La bloqueas cerrando tu corazón, cerrando tu mente y conteniéndote en un espacio interno limitado. Esto te cierra a la energía. Cuando cierras tu corazón o cierras tu mente, te escondes en la oscuridad dentro de ti. No hay luz. No hay energía. Nada fluye. La energía sigue estando allí, pero no puede fluir a través de ti.

Esto es lo que significa estar «bloqueado». Por eso no tienes energía cuando estás deprimido. Existen centros internos que canalizan tu flujo energético. Aunque dentro de ti

existen diversos centros energéticos, el que mejor sabes abrir y cerrar intuitivamente es el corazón.

A este flujo de energía que viene del fondo de tu ser se le ha dado muchos nombres: en la antigua medicina china se le llamaba Chi, en yoga se le llama Shakti y en Occidente se le llama Espíritu. Se le llame como se le llame, todas las grandes tradiciones espirituales hablan de esa energía espiritual, aunque le dan diferentes nombres. Lo que experimentas cuando el amor fluye en tu corazón es esa energía espiritual. Es lo que experimentas, asimismo, cuando algo te entusiasma. Entonces toda esa energía fluye desde tu interior.

Lo único que tienes que saber es que el hecho de abrirte permite que la energía fluya, mientras que cerrarte la bloquea. Ahora tienes que decidir si quieres esa energía o no. ¿Cuán alto deseas llegar? ¿Cuánto amor quieres sentir? ¿Cuánto entusiasmo quieres tener por las cosas que haces? Si disfrutar de una vida plena significa experimentar un alto nivel de energía, amor y entusiasmo en todo momento, entonces no te cierres nunca.

Existe un método muy simple para mantenerse abierto; es muy sencillo: te mantienes abierto no cerrándote nunca. Verdaderamente es así de simple. Lo único que tienes que hacer es decidir si estás dispuesto a mantenerte abierto o si piensas que vale la pena cerrarse. De hecho, puedes entrenarte en lograr olvidarte de cerrarte; porque cerrarse es un hábito y, como cualquier otro hábito, puede cambiarse. Por ejemplo, podrías ser del tipo de persona que siente un miedo inconsciente de la gente y que tiende a cerrarse cuando conoce a alguien por primera vez, y podrías tener el hábito de experimentar tensión y el impulso de cerrarte cada vez que un desconocido se te acerca. Pues bien, puedes entrenarte en hacer lo contrario; puedes entrenarte para abrirte cada vez que veas a una persona. Simplemente es cuestión de si quieres abrirte o cerrarte. En última instancia, es algo que depende de ti; está bajo tu control. El problema es que no solemos ejercer ese control. En circunstancias normales, nuestro estado de apertura depende de factores psicológicos. En esencia, estamos programados para abrirnos o cerrarnos en función de nuestras experiencias pasadas.

Las impresiones del pasado siguen vivas dentro de nosotros y hay diversos eventos que las estimulan. Cuanto más aprendas a estar abierto, más energía fluirá dentro de ti. Practica el mantenerte abierto a base de no cerrarte. Tan pronto detectes que estás cerrándote, pregúntate si realmente quieres cortar el flujo de la energía. Porque si quieres mantenerte abierto, puedes aprender a hacerlo sea lo que sea lo que esté pasando en el mundo. Simplemente, comprométete contigo mismo a explorar tu capacidad de recibir energía ilimitada. Basta para ello con que decidas no cerrarte. Al principio lo encontrarás poco natural, puesto que tu tendencia innata es cerrarte con el fin de protegerte. Pero cerrar tu corazón no te protege realmente de nada, solo te cercena de tu fuente de energía. A la postre, solo sirve para bloquearte interiormente.

Lo que descubrirás es que lo único que verdaderamente quieres de la vida es sentir entusiasmo, dicha y amor. De modo que aprende a mantenerte abierto pase lo que pase. Si así lo haces, obtendrás gratuitamente aquello que todo el mundo se esfuerza tanto por conseguir: amor, entusiasmo, pasión y energía. Solo date cuenta de que definir lo que necesitas para mantenerte abierto acaba limitándote a la postre. Si permites que el hecho de estar abierto dependa de una serie de condiciones que debe cumplir el mundo externo, entonces estás limitando tu apertura a que se den esas condiciones. Es mucho mejor permanecer abierto pase lo que pase.

Con el tiempo, descubrirás que has olvidado cómo cerrarte. Sea lo que sea lo que te hagan los demás, sea cual sea la situación que se produzca, ya ni siquiera sentirás el impulso de cerrarte; simplemente, abrazarás la vida con todo tu corazón y con toda tu alma. Cuando hayas alcanzado este alto estado, tu nivel de energía será fenomenal. Dispondrás de cuanta energía precises en todo momento. Solo relájate y ábrete, y una tremenda energía fluirá por todo tu ser. Date cuenta de que lo único que te limita es tu incapacidad de permanecer abierto.

Cuando estás lleno de energía, todos estos centros de energía se abren y una enorme cantidad de ella empieza a fluir desde ti. Y lo que es más, esa energía afecta a los demás. La gente puede recibir tu energía y tú puedes alimentarlos con este flujo. Y si estás dispuesto a abrirte todavía más, ese flujo no se parará nunca. Te conviertes así en una fuente de luz para todos los que te rodean.

Simplemente sigue abriéndote en vez de cerrarte. Aguarda a ver lo que te sucede. Puedes incluso incidir en tu salud física mediante tu flujo de energía. Cuando empieces a sentir que una enfermedad tiende a entrar en ti, simplemente relájate y ábrete. Cuando te abres, dejas que entre más energía a tu sistema y de este modo le permites curarse. La energía puede curar, y por eso el amor puede curar. A medida que explores tu energía interna, todo un mundo de descubrimientos se abrirá ante ti.

Mediante la meditación, la conciencia y la fuerza de voluntad puedes aprender a mantener tus centros abiertos. Para ello basta con que te relajes y sueltes; basta con que no te aferres a la idea de que existe alguna situación en la que merece la pena cerrarse. Recuerda: si amas la vida, no hay nada ante lo que valga la pena cerrarse. No hay nada, jamás, por lo que valga la pena que cierres tu corazón.