



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

6ª Lección

Soltar o caer

Aunque no te des cuenta, sabes exactamente cómo cerrar tu corazón y ponerte un escudo protector psicológico. Sabes exactamente cómo cerrar tus centros para así evitar estar receptivo y sensible a las diferentes energías que entran en ti y que te atemorizan.

Cuando te cierras para protegerte, estás poniendo un caparazón protector alrededor de tu parte débil. Esta es la parte que siente que necesita protección, aunque no se esté produciendo ningún ataque físico. Estás protegiendo a tu ego, a tu concepto de ti mismo. Aunque una situación no presente ningún peligro físico, puede hacer que experimentes perturbaciones, miedo, inseguridad y otros problemas emocionales. Por tanto, sientes la necesidad de protegerte.

Cuando la gente dedica sus energías a proteger los problemas que va almacenando, lo que sucede es que su vida se estanca. Vivir así limita mucho nuestra capacidad de sentir alegría espontánea, entusiasmo y pasión vital.

El verdadero crecimiento espiritual se produce cuando, en lugar de haber en ti una parte atemorizada y otra parte que se dedica a proteger a la parte atemorizada, hay solamente un único «tú» en tu interior. Cuando todas tus partes están unificadas no hay ya ninguna parte de ti que te pase desapercibida o que no estés dispuesto a ver, y entonces la mente deja de estar dividida entre una parte consciente y otra subconsciente. Entonces todo lo que ves dentro de ti es solo algo que ves dentro; ya no te identificas con ello, sino que es algo que ves. Y lo que ves es que la energía pura que se va vertiendo en tu interior crea ondas de pensamientos y emociones, y la conciencia se da cuenta de ello. Se trata, simplemente, de la danza de la psique y de ti observándola.

Ahora comienzas a percatarte de que, por más dolor que te produzca verte expuesto a la luz, estás dispuesto a pagar ese precio en aras de tu libertad. Cuando ya no estés dispuesto a identificarte con la parte de ti que está fragmentada en un millón de piezas, estarás preparado para el crecimiento real. Empieza por darte cuenta de tu tendencia a protegerte y defenderte. Todos tenemos una tendencia innata y muy profunda a cerrarnos, especialmente en lo que afecta a nuestros puntos débiles. Pero en un momento dado te

percatarás de que el hecho de cerrarte implica un esfuerzo tremendo. Cuando te cierras, tienes que asegurarte de que nada llegue a alterar aquello que has protegido, de modo que has de dedicarte a esa minuciosa tarea durante el resto de tu vida. La alternativa es volverte lo suficientemente consciente como para poder observar la parte de tu ser que siempre está tratando de protegerse. ¿Con cuánta frecuencia te descubres tratando de proteger y defender esa parte débil de ti? Si te fijas, verás que pareciera como si el mundo entero quisiera impactar directamente sobre ella. Adondequiera que vayas siempre hay alguien o algo intentando perturbarte, tratando de ponerte en evidencia. ¿Por qué no dejas que suceda? Si realmente quieres librarte de esas partes sensibles, deja de protegerlas. La recompensa por dejar de proteger a tu psique es la liberación. Serás libre de caminar por este mundo sin ningún problema en tu mente. Simplemente disfrutarás experimentando lo que vaya ocurriendo. Debido a que te has librado de esa parte temerosa de ti, ya no tienes que preocuparte de si vas a sentirte herido o trastornado. Ya no tienes que decirte: «¿Qué pensarán de mí?» o «¡Ay, Dios mío, me gustaría no haber dicho eso! Ha sonado muy estúpido». Simplemente sigues con tus asuntos y pones todo tu ser en aquello que está ocurriendo, en lugar de poner todo tu ser en tu sensibilidad personal.

Tan pronto te percatas de que tu energía interior comienza a desequilibrarse, en cuanto percibes que tu corazón empieza a tensarse y a ponerse a la defensiva, sencillamente te paras. ¿Qué significa exactamente «pararse»? Es algo que haces por dentro. Se le llama «soltar», en el sentido de desapegarte, de permitir que las cosas sean tal como son. Cuando «sueles», te sitúas un paso atrás de la energía que está tratando de arrastrarte.

La conciencia tiende a enfocarse en las alteraciones, sean estas cuales sean, y la alteración de las energías internas no es una excepción. Estas energías alteradas tienden a provocar que tu conciencia se centre y se atrape en ellas; pero no debes permitir que eso ocurra. Por el contrario, tienes la capacidad de desvincularte de esas energías y situarte a cierta distancia detrás de ellas para contemplarlas desapegadamente. Eso es soltar.

Te será posible practicar esta técnica de liberarte a ti mismo si comprendes que los pensamientos y las emociones que afloran en ti son solo objetos de la conciencia. Si te percatas de que tu corazón empieza a sentirse ansioso, es evidente que hay una conciencia de que está sucediendo esta experiencia. Los cambios que experimentas en tu flujo energético interno son meros objetos para la conciencia. Si quieres ser libre, cada vez que sientas algún cambio en el flujo energético relájate y sitúate detrás de él. No luches contra él, no trates de cambiarlo y no lo juzgues. Pero no es cuestión de soltar únicamente los pensamientos y las emociones. En realidad, la clave es soltar el impulso que la propia energía ejerce sobre tu conciencia. La energía trastornada o alterada intenta atraer tu atención hacia ella.

La conciencia y los objetos de la conciencia son completamente diferentes. El objeto viene y se va, y la conciencia lo observa ir y venir. Y a continuación el siguiente objeto viene y se va, y entretanto la conciencia lo observa. Ambos objetos han venido y se han ido, pero la conciencia no se va a ninguna parte: permanece continuamente observándolo todo. La

conciencia experimenta la creación de los pensamientos y de las emociones, y tiene la suficiente claridad como para ver de dónde provienen. Ve todo ello sin necesidad de pensar en ello. Ve lo que está ocurriendo dentro con la misma facilidad con la que ve quien observa lo que está ocurriendo fuera. La conciencia simplemente observa.

La conciencia, o Sí Mismo, observa cómo cambian las energías internas en concordancia con los cambios que experimentan tanto las fuerzas internas como las externas. Todas las energías que la conciencia observa vienen y se van sin más, excepto cuando pierdes tu centro de conciencia y te vas con ellas. Cuando te concentras en cualquier pensamiento o emoción, estos se cargan de energía y poder. Es por ello por lo que los pensamientos y las emociones se fortalecen tanto más cuanto más atención les prestas.

En cuanto tu energía empiece a moverse y sientas que tu conciencia comienza a ser atrapada por ella, relájate y suéltala. Recuerda que soltar significa dar un paso atrás ante la energía y contemplarla, en vez de sumergirse en ella. Lo único que precisas es un momento de esfuerzo consciente para decidir que no vas a irte con ella. Entonces, simplemente la sueltas. Es solo cuestión de asumir el riesgo de decidir que más te vale soltar la energía que quedarte atrapado en ella. No importa lo que hagan los demás, lo que importa es que decidas que tu libertad es solamente asunto tuyo. Empieza por pequeñas cosas. Tenemos tendencia a permitir que nos perturben una multitud de cosas pequeñas e insignificantes que acaecen todos los días. Cuando ocurren estas pequeñas cosas, sientes que tu energía cambia. En cuanto sientas el cambio, relaja los hombros y la zona que rodea tu corazón. En cuanto sientas que se mueve la energía, relájate y suelta. Juega a soltar y a retroceder interiormente un paso ante esa sensación molesta.

Basta simplemente con que decidas que no vas a involucrarte con la mente, diga esta lo que diga. No luches contra la mente. De hecho, ni siquiera vas a intentar cambiarla. Solo vas a jugar a relajarte ante la faz de su melodrama y vas a aprender a soltar la tendencia a dejarte arrastrar por la energía. La clave está en que la conciencia se dé cuenta del tirón que dan las energías. Si realizas esta práctica verás que la energía no tiene el poder de absorberte. Pero incluso después de que hayas decidido que no vas a dejar que la energía te absorba, seguirá ejerciendo un tremendo influjo sobre ti. Te ocurrirá en el trabajo y te ocurrirá en casa. Te ocurrirá con tus hijos y te ocurrirá con tu esposo o esposa. De hecho, es algo que ocurre constantemente con todo el mundo y con todas las cosas. Así pues, tus oportunidades de crecer son interminables.

Dado que la tendencia a ser absorbido por la energía es continua, tiene que ser igualmente continua tu voluntad de soltar y situarte un paso atrás contemplando. Tu centro de conciencia es siempre más fuerte que la energía que tira de él. Solamente tienes que estar dispuesto a ejercitar tu voluntad. Pero eso no debe suponer una lucha ni un esfuerzo. No hay necesidad de impedir que las energías se manifiesten en tu interior. No hay nada de malo en sentir la energía del miedo, de los celos o de la atracción. No es culpa tuya que tales energías existan. Ninguna atracción, repulsión, pensamiento o sentimiento supone alguna diferencia. Nada de eso te hace puro o impuro. Nada de eso eres tú. Tú eres el que

los observas, y eres pura conciencia. No creas que la libertad reside en no tener este tipo de sentimientos. No es cierto. Solo eres realmente libre cuando puedes serlo aun teniendo este tipo de sentimientos, porque de un modo u otro siempre estarás sintiendo algo.

No hay nada de malo en estar en paz y centrado mientras liberas la energía, en lugar de reprimirla. Como mínimo, podrás vivir sin cicatrices ni impresiones emocionales permanentes aunque ocurran cosas terribles. Si no retienes esos problemas en tu interior, podrás seguir con tu vida sin resultar dañado psicológicamente. Ocurra lo que ocurra en tu vida, siempre es mejor soltarlo que cerrarse.

Hay un lugar en lo profundo de ti donde la conciencia toca la energía y la energía toca la conciencia. Ahí es donde reside tu tarea. Desde ese lugar, suelta. Cuando sueltas en cada minuto de cada día, año tras año, acabas viviendo permanentemente ahí. Ya nada podrá apartarte del asiento de la conciencia. Aprenderás a permanecer ahí. Cuando hayas dedicado años y años a este proceso y hayas aprendido a soltar, por más profundo que sea el dolor, alcanzarás un gran estado. Romperás el hábito definitivo: la atracción constante del yo inferior. Entonces serás libre de explorar la naturaleza y la fuente de tu verdadero ser: la Conciencia Pura.

Texto extraído del libro La Liberación del Alma de Michael A. Singer GAIA Ediciones.