



# 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

## 7ª Lección

### El miedo abre la puerta de la liberación

La gente no comprende que el miedo es simplemente una cosa, un objeto más entre los innumerables objetos que somos capaces de experimentar y que constituyen el universo. Con el miedo puedes hacer una de estas dos cosas: puedes reconocer que lo tienes y trabajar para soltarlo, o puedes quedártelo y tratar de esconderte de él. La gente no entiende el miedo debido a que no lo afronta con objetividad. La consecuencia es que las personas terminan conservando sus miedos y tratando de impedir que ocurran cosas que los susciten. Pasan por la vida intentando crear seguridad y control a base de definir cómo debe ser la vida para que ellos puedan sentirse bien.

Date cuenta de que la vida no está bajo tu control, y acepta y asume ese hecho. La vida está cambiando constantemente y, si tratas de controlarla, nunca vivirás plenamente. En lugar de vivir, tendrás miedo de la vida. Pero una vez hayas decidido dejar de luchar contra la vida, deberás afrontar tu miedo, ese miedo que era el causante de tu lucha.

Afortunadamente, no es preciso que guardes ese miedo en tu interior. Es posible vivir la vida sin miedo.

Tu miedo lo causan los bloqueos en el flujo de tu energía. Cuando tienes la energía bloqueada, no puede ascender y alimentar a tu corazón, y en consecuencia tu corazón se debilita. Cuando tu corazón está debilitado, es sensible a las vibraciones inferiores, y una de las vibraciones más bajas que existen es el miedo. El miedo es la causa de todos los problemas. Es la raíz de todos los prejuicios y emociones negativas, como la ira, la posesividad y los celos. Si no tuvieras miedo, podrías vivir en este mundo perfectamente feliz. Nada te molestaría. Estarías dispuesto a afrontar cualquier cosa o persona con la que te cruzaras, porque no sentirías ningún temor que pudiera alterarte. El propósito de la evolución espiritual es retirar los bloqueos que son causa de tu miedo. La única alternativa es proteger todos tus bloqueos para así no sentir miedo, pero en tal caso has de esforzarte sin pausa por tenerlo todo controlado a fin de evitarte problemas internos. Que hayamos llegado a la conclusión de que evitar nuestros problemas internos es una decisión inteligente es algo que resulta difícil de entender, pero eso es precisamente lo que hace todo el mundo.

Si de verdad quieres crecer espiritualmente, un día te darás cuenta de que el hecho de conservar tu lío te mantiene atrapado. Finalmente querrás desembarazarte de él a cualquier precio, y entonces te darás cuenta de que la vida está tratando de ayudarte. La

vida te provee de personas y de situaciones que estimulan tu crecimiento. No tienes que decidir quién tiene razón o quién está equivocado, no tienes que preocuparte por los problemas de los demás; solo tienes que estar dispuesto a abrir tu corazón ante cualquier cosa y permitir, de este modo, que se produzca el proceso de purificación. Cuando así lo hagas, lo primero que verás es que se despliegan situaciones que inciden sobre tus bloqueos. En realidad, eso es exactamente lo que ha estado ocurriendo toda tu vida. La única diferencia es que ahora lo ves como algo bueno, porque ahora te das cuenta de que ese estímulo te brinda la oportunidad de soltar.

En primer lugar, debes darte cuenta de que hay algo dentro de ti que necesita ser liberado. Después debes darte cuenta de que tú, el que percibe que el lío está saliendo a la superficie, eres distinto de lo que estás experimentando. Tú lo estás percibiendo, pero ¿quién eres tú, quién es ese perceptor? La clave es ese espacio de conciencia centrada desde el que te das cuenta de la percepción. Ese es el asiento del testigo, el asiento del Sí Mismo. Ese es el único lugar desde el que realmente puedes soltar. Digamos que notas que algo te impacta en el corazón. Si sueltas y te mantienes en el asiento de la conciencia, lo que percibes pasará. Si no sueltas y en cambio te pierdes en los sentimientos y en los pensamientos agitados que afloran a raíz de ello, esas energías te absorberán en una secuencia de sucesos que se desarrollarán tan vertiginosamente que te será imposible saber qué fue lo que te impactó en primer lugar.

La clave está en comprender que, si no sueltas inmediatamente, el poder perturbador de la energía activada absorbe la atención de tu conciencia. A medida que tu conciencia se sumerge en la alteración, pierdes el claro asiento del testigo. Es algo que sucede instantáneamente, de modo que no te percatas de que te extravías, al igual que tampoco te das cuenta de que desapareces de la habitación en la que estás leyendo un libro o viendo un programa de televisión cuando te quedas absorto en la lectura o en el visionado.

En cuanto te caes del asiento de relativa claridad, estás a merced de la energía alterada. Si ese bloqueo ha sido estimulado por una situación que tiene continuidad en el tiempo, puede atraparte allí abajo durante mucho tiempo. Si se trata de un suceso pasajero y la energía liberada por el bloqueo se disipa pronto, retornarás rápidamente.

Una cosa es que la perturbación se produzca dentro de ti; pero si permites que se exprese, descienes a otro nivel tan pronto dejas que esa energía mueva tu cuerpo. Entonces es ya casi imposible soltar. Si empiezas a gritarle a alguien lo que sientes respecto a él o ella desde este estado de no claridad, involucras el corazón y la mente de esa persona en tu lío. Ahora están involucrados ambos egos, el tuyo y el de la otra persona. En cuanto exteriorices estas energías, querrás defender tus acciones y lograr que parezcan apropiadas. Pero la otra persona nunca pensará que son apropiadas.

Ahora las fuerzas que te mantienen abajo son todavía mayores que antes. Primero has caído en la oscuridad, y después has manifestado esa oscuridad. Al hacerlo, estás literalmente tomando la energía del bloqueo y se la estás transmitiendo a la otra persona. Cuando proyectas tu lío en el mundo, es como si pintaras el mundo con él: viertes esa

energía en tu entorno y ella acaba regresando a ti. Entonces te encuentras rodeado de gente que interactúa contigo de acuerdo a esa energía.

Es bueno que se active un bloqueo; es el momento de abrirse internamente y liberar la energía bloqueada. Si sueltas y permites que se produzca internamente el proceso de purificación, esa energía bloqueada se libera. Cuando permites que fluya y se libere, esa energía se purifica y vuelve a fundirse con tu centro de conciencia. Entonces te fortalece, en lugar de debilitarte. Empiezas a subir más y más, cada vez más alto, y aprendes el secreto del ascenso. El secreto del ascenso consiste en no mirar nunca hacia abajo y, en cambio, mirar siempre hacia arriba.

De modo que no caigas. Suelta. Sea lo que sea, suéltalo. Cuanto más fuerte sea lo que suceda, mayor será la recompensa de soltar y peor la caída si no lo haces. La cosa es o blanco o negro: o sueltas o no sueltas, no hay término medio. Así que permite que todos tus bloqueos y perturbaciones se conviertan en combustible para tu viaje. Aquello que te mantiene abajo puede convertirse en una poderosa fuerza que te eleve. Lo único que necesitas es estar dispuesto a realizar el ascenso

Tú no eres el dolor que sientes, y tampoco eres la parte que se estresa periódicamente. Ninguna de esas perturbaciones tiene nada que ver contigo. Tú eres el que percibe estas cosas. Gracias a que tu conciencia está separada de estas cosas y a que se da cuenta de su existencia, puedes librarte de ellas. Para liberarte de tus espinas internas basta simplemente con que dejes de jugar con ellas. Cuanto más las toques, más las irritarás. Como siempre estás haciendo algo para evitar sentir las, no les das la oportunidad de que se resuelvan de una manera natural. Pero si tú lo quieres, puedes permitir que las alteraciones afloren a la superficie y entonces soltarlas y dejar que se vayan. Tus espinas internas no son más que energías que se quedaron bloqueadas en el pasado, así que pueden ser liberadas.

Lo que puedes hacer, para variar, es darte cuenta de que te has dado cuenta. Puedes darte cuenta de que antes tu conciencia estaba mirando un programa de televisión y ahora está mirando tu melodrama interno. Ese que ve y se da cuenta eres tú, el sujeto, y todo eso que ves es un objeto. En este sentido, un sentimiento de vacío es simplemente un objeto, un sentimiento que tú percibes. Pero ¿quién es el que lo percibe? Ahí reside la clave: tu vía de salida es simplemente darte cuenta de quién es ese que se da cuenta.

Cuanto más te asientes en el Sí Mismo, más sentirás una energía que nunca habías experimentado antes. Proviene como de detrás de ti y desde lo profundo de ti, más que del frente, donde experimentas tu mente y tus emociones. Cuando no te quedes absorto en tu melodrama y, en cambio, estés cómoda y profundamente asentado en el asiento de la conciencia, comenzarás a sentir este flujo de energía brotar desde las profundidades de tu ser. A este flujo se le ha llamado Shakti, o también Espíritu.