



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

10ª Lección

El camino de la no resistencia

Luchar con la experiencia de un simple suceso, o incluso con un pensamiento o una emoción, puede llegar a agotarte; seguro que sabes a lo que me refiero. Un día verás que el hecho de resistirse supone una tremenda pérdida de energía. Lo cierto es que generalmente usas tu voluntad para resistirte a una de las dos cosas siguientes: o bien a algo que ya ha ocurrido o bien a algo que no ha ocurrido todavía. Estás instalado dentro de ti resistiéndote a las impresiones provenientes del pasado o bien a los pensamientos sobre lo que podría ocurrir en el futuro. Piensa en toda la energía que desperdicias resistiéndote a lo que ya ha ocurrido. Como el suceso ya ha pasado, en realidad estás luchando contra ti mismo, no contra el suceso. Además, contempla cuánta energía desperdicias resistiéndote a lo que podría ocurrir. Puesto que la mayoría de las cosas que crees que podrían ocurrir nunca ocurren, simplemente estás malgastando tu energía. El modo en que afrontas el flujo de tu energía es algo que produce consecuencias enormes en tu vida. El hecho de ejercer tu voluntad contra la energía de un evento que ya ha ocurrido es como intentar detener las ondas causadas por una hoja que ha caído en un lago en calma: cualquier cosa que hagas causa más perturbación, en vez de cesarla. Cuando te resistes a la energía, esta no tiene adonde ir. Se queda atascada en tu psique y te afecta seriamente, o bloquea el flujo energético de tu corazón y provoca que te sientas cerrado y menos vibrante. Esto es exactamente lo que te sucede cuando algo te pesa en la mente o cuando las cosas se ponen muy difícil.

No son los acontecimientos de la vida los que te causan tensiones o problemas, sino tu resistencia a los acontecimientos de la vida. Dado que la causa del problema es que empleas tu voluntad para resistirte a que te atraviese la realidad, la solución al problema es obvia: deja de resistirte.

Si quieres comprender cómo funciona la tensión, empieza por darte cuenta de que tienes incorporado un conjunto de nociones preconcebidas con respecto a cómo deberían ser las cosas. En función de las ideas preconcebidas, ejerces tu voluntad para resistirte a lo que ya ha ocurrido. Ahora bien, ¿de dónde vienen esas nociones preconcebidas?

En lugar de ver la realidad y actuar libremente en el momento presente, permites que los sucesos del pasado gobiernen tu vida.

Tienes que estar atento a esa voz mental que te dice que te resistas a algo, esa voz que literalmente te da órdenes, como por ejemplo: «No me gusta lo que esa persona te ha dicho. Arréglalo». Te da consejos y te ordena que te enfrentes al mundo resistiéndote a determinadas cosas. ¿Por qué la escuchas? En vez de acarrear contigo un día tras otro las cosas que te suceden, adopta como tu camino espiritual la disposición a permitir que todo te atraviese. Esto no implica rehuir lo que sucede. Está bien afrontar las cosas, pero primero deja que la energía te atraviese. Si no lo haces, en realidad no te estarás enfrentando con el suceso actual, sino con tus energías bloqueadas del pasado. No estarás viniendo desde un lugar de claridad, sino desde un lugar de tensión y resistencia interna. Para evitar esta situación, comienza por afrontar cada situación con aceptación. Aceptación significa que permites que los sucesos pasen a través de ti sin oponer resistencia.

Te sorprenderá descubrir que en la mayoría de las situaciones no hay realmente nada que afrontar, excepto tus propios miedos y deseos. El miedo y el deseo hacen que todo parezca muy complicado. Si un suceso no te provoca miedos o deseos, en realidad no hay nada que afrontar.

todas las demás personas intentan afrontar el mundo que les rodea mientras luchan a la vez con sus propias reacciones y preferencias personales. Cuando una persona está luchando con sus propios miedos, ansiedades y deseos, ¿cuánta energía le queda para afrontar lo que está ocurriendo en realidad?

Adoptar este camino como práctica espiritual implica asumir que tu tarea consiste en utilizar la vida para soltar tus resistencias.

Si dejas de dedicarte a juzgar y a resistirte a las personas en función de tus bloqueos internos, descubrirás que es muy fácil llevarse bien con la gente, e incluso contigo mismo. Suéltate, líbrate de ti mismo; esa es la manera más fácil de aproximarse a los demás. Lo mismo es válido para tu trabajo cotidiano. El trabajo diario es divertido. De hecho, es fácil hacerlo. Tu trabajo es simplemente lo que haces contigo mismo durante el día mientras vas dando vueltas en un planeta que gira en medio del espacio vacío. Si quieres estar contento y disfrutar de tu trabajo, tienes que soltarte y dejar que los sucesos fluyan a través de ti. Tu verdadera tarea comienza una vez que te ha atravesado todo. Cuando las energías personales pasan a través de ti sin resistencia, el mundo se convierte en un lugar diferente: las personas y los sucesos te parecerán diferentes, descubrirás que tienes talentos y habilidades que nunca te habías imaginado, cambiará tu visión de la vida, te parecerá como si todo y cada cosa de este mundo se hubiera transformado.

Soltar interiormente por completo es un camino espiritual en y por sí mismo. Es el camino de la no resistencia, el camino de la aceptación, el camino de la rendición. Consiste en no resistirse a las energías que pasan a través de ti. Si tienes dificultades para soltarte, no te fuerces; simplemente, sigue practicando. Llegar a estar absolutamente abierto, completo y pleno es tarea de toda una vida. La clave está en relajarse y soltar, y entonces afrontar únicamente lo que tienes delante. No tienes que preocuparte de nada más. Si te relajas y sueltas, verás que eso te produce un enorme crecimiento espiritual: empezarás a sentir que se despierta una enorme cantidad de energía en tu interior; sentirás más amor del que jamás hayas experimentado antes; sentirás más paz y contento, y al final nada podrá ya perturbarte.

Verdaderamente, puedes llegar a alcanzar un estado en el que ya no tengas tensión ni problemas nunca más durante el resto de tu vida. Solo tienes que darte cuenta de que la vida te está ofreciendo un regalo, y ese regalo es el flujo de sucesos que te ocurren entre tu nacimiento y tu muerte. Esos sucesos son apasionantes y desafiantes, y producen un tremendo crecimiento. A fin de manejar cómodamente este flujo de vida, es preciso que tu corazón y tu mente estén lo suficientemente abiertos y expandidos para así poder abarcar la realidad. La única razón de que no sea ya así es que te estás resistiendo. Aprende a dejar de resistirte a la realidad, y lo que antes te parecían problemas estresantes empezará a convertirse en trampolín para tu viaje espiritual.

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