



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

8ª Lección

Cazando tu libertad para acabar con el sufrimiento

Cada día soportamos una carga que no deberíamos soportar. Tenemos miedo a fracasar o a no ser suficientes; nos sentimos inseguros, cohibidos o llenos de ansiedad; tememos que la gente nos dé la espalda, se aproveche de nosotros o deje de querernos, y todas estas cosas nos pesan enormemente. Mientras nos esforzamos por mantener relaciones abiertas y amorosas, por tener éxito y por manifestarnos en la vida, acarreamos sin cesar un peso interno. Este peso es el miedo a experimentar dolor, pena o angustia. Nos pasamos cada día de nuestra vida sintiendo ese peso, o bien tratando de protegernos de sentirlo. Es una influencia tan habitual en nuestra vida que ya ni siquiera somos conscientes de su predominancia. Cuando el Buda dijo que la vida es sufrimiento, era a esto a lo que se refería. La gente no es consciente de la magnitud de su sufrimiento debido a que nunca ha experimentado cómo es vivir la vida sin sufrimiento.

Siempre estás intentando detener el sufrimiento, o intentando controlar tu entorno para tratar de evitar el sufrimiento, o preocupándote por sufrimientos futuros. Este estado de cosas es tan habitual que no puedes verlo, del mismo modo que un pez es incapaz de ver el agua. Solo notas que estás sufriendo cuando las cosas se ponen peor de lo normal. Admites que tienes un problema cuando las cosas van tan mal que empiezan a afectar a tu conducta cotidiana. Pero lo cierto es que tienes constantemente conflictos con tu psique durante tu vida diaria habitual.

¿Por qué pensamos en nosotros mismos constantemente? ¿Por qué la mayoría de nuestros pensamientos versan sobre yo, mí o mío? Fíjate con qué frecuencia te dedicas a pensar acerca de cómo te van las cosas, qué es lo que te gusta o lo que no te gusta y cómo reordenar el mundo para que sea de tu agrado. Tienes este tipo de pensamientos porque no te sientes bien por dentro, de modo que intentas constantemente sentirte mejor. Si tu cuerpo se sintiera así de mal o de dolorido durante mucho tiempo, te descubrirías pensando constantemente en cómo protegerlo y cómo lograr que se sintiera mejor. Pues bien, esto es exactamente lo que ocurre con tu psique. La única razón por la que piensas tanto en tu bienestar psicológico es que hace mucho tiempo que no has estado bien en este sentido.

El exceso de sensibilidad interna es solo síntoma de que «no estás bien». Es como cuando el cuerpo envía señales de dolor o muestra otros síntomas de malestar. El dolor no es malo en sí mismo, es solo el modo que tiene el cuerpo de comunicarse contigo. Cuando comes demasiado, sientes dolor de estómago. Cuando haces algo que tensa demasiado tu brazo, este te empieza a doler. El cuerpo se comunica a través de su lenguaje universal, que es el dolor. Tu psique también se comunica a través de su lenguaje universal, que en su caso es el miedo; y resulta que la inhibición, los celos, la inseguridad o la ansiedad son todos ellos diversas formas de miedo.

Verás que tu mente está diciéndote en todo momento lo que tienes que hacer. Te dice que vayas aquí pero no allí, y que digas esto pero no aquello. Te dice lo que tienes que ponerte y lo que no tienes que ponerte. Nunca está parada.

Verás que tu mente siempre te está diciendo que tienes que cambiar algo fuera para así resolver tus problemas internos. Pero, si eres sabio, no deberías jugar a este juego. Te darás cuenta de que el consejo que tu mente te está dando es un consejo psicológicamente dañado. Los pensamientos de tu mente están perturbados por sus miedos. De entre todos los consejos posibles, el que te aporta tu mente es el consejo de una mente perturbada. En realidad, tu mente te confunde.

Las situaciones externas no son la causa de tus problemas internos. Tratar de mejorar tu situación externa es simplemente un intento de paliar el problema, no de resolverlo. Por ejemplo, el hecho de que sientas soledad y vacío dentro de tu corazón no se debe a que hayas sido incapaz de encontrar una relación especial. La ausencia de esa relación ideal no es la causa del problema, sino tu manera de intentar paliarlo. Lo único que estás haciendo es ver si esa relación logra apaciguar tu alteración interna.

Lo cierto es que los cambios externos no resuelven tu problema, pues no lo abordan en su raíz. La raíz de tu problema es que no te sientes completo y pleno interiormente. Puesto que no identificas apropiadamente la raíz de tu problema, buscas a alguien o algo externo que lo compense. Esa es la razón por la que la gente tiene tantos problemas con sus relaciones. Empezaste con un problema dentro de ti y trataste de resolverlo involucrando a otra persona. La consecuencia es que esa relación acaba siendo problemática, ya que la razón por la que la mantienes radica en tus problemas internos.

El éxito, en relación con tu psique, es comparable a la salud en relación con tu cuerpo físico. En el caso de la psique, tener éxito significa que ya no tienes que seguir pensando en ella. Un cuerpo sano y natural es aquel que hace lo que tiene que hacer mientras tú te dedicas a hacer tus cosas. No necesitas nunca pensar en él. Análogamente, no deberías tener que seguir pensando en cómo estar bien psicológicamente, o en cómo no tener miedo, o en cómo sentirte amado. No deberías tener que dedicar tu vida a tu psique.

Tu relación actual con tu psique es como una adicción. Tu psique te está demandando continuamente, y tú dedicas toda tu vida a tratar de satisfacer esas demandas. Si quieres

ser libre tienes que aprender a tratar esta adicción como se trata cualquier otra. Por ejemplo, los drogadictos son capaces de dejar de drogarse, atravesar el periodo de abstinencia y nunca volver a probar las drogas. Tal vez no les resulte fácil, pero pueden hacerlo. Lo mismo es válido para tu adicción a la psique: está a tu alcance abandonar el absurdo de escuchar sus inacabables problemas. Puedes poner fin a esa situación. Puedes despertar por la mañana, contemplar el día que se avecina con entusiasmo y dejar de preocuparte por lo que ocurrirá. Tu vida cotidiana puede ser como unas vacaciones. El trabajo puede ser divertido, la familia puede ser divertida: puedes disfrutar de todo.

Vive realmente la vida, en lugar de temerla o de luchar contra ella. Puedes vivir una vida completamente libre de los miedos de tu psique. Tan solo tienes que saber hacerlo.

Lo cierto es que todo estará bien en cuanto tú estés bien con todo. Y esa es la única manera de que todo esté bien. Lo único que tienes que hacer es dejar de esperar que la mente arregle lo que está mal dentro de ti. Este es el núcleo, la raíz de todo. Tu mente no es la culpable. De hecho, tu mente es inocente. La mente solo es un ordenador, una herramienta. Puede usarse para albergar grandes pensamientos, para resolver problemas científicos y para servir a la humanidad. Pero tú, como te sientes extraviado, le has dicho que dedique su tiempo a buscar soluciones externas para tus personalísimos problemas internos. Eres tú quien está intentando usar la mente analítica para protegerte del despliegue natural de la vida.

Tú no eres la mente pensante, tú eres ese que es consciente de la mente pensante. Tú eres la conciencia que está detrás de ella y que es consciente de los pensamientos. En cuanto dejes de poner todo tu corazón y tu alma en la mente como si fuera tu protectora y salvadora, descubrirás que te sitúas naturalmente un paso por detrás de ella, observándola ante ti. Así es como sabes que tienes pensamientos: te das cuenta de que estás allí dentro, observándolos. Finalmente, serás capaz de asentarte allí, en silencio, observando a la mente conscientemente. Cuando alcances este estado, tus problemas con la mente acabarán. Cuando te sitúes detrás de la mente, tú, la conciencia, no estarás involucrado en el proceso de pensar.

Puedes observar que la mente está siendo neurótica y, sin embargo, no involucrarte en ello. Eso es todo lo que tienes que hacer para desconectar la mente perturbada. La mente funciona porque le estás dando la energía de tu atención. Retira tu atención y la mente pensante se apagará.

Pronto verás que tu mente te está volviendo loco constantemente por nada. Si no quieres ser arrastrado por ese comportamiento, deja de darle energía a tu psique. En eso consiste todo. Si sigues este camino, lo único que tendrás que hacer es relajarte y soltar. Cuando veas que empieza a desplegarse todo ese lío dentro de ti, relaja los hombros, relaja el corazón y sitúate un paso por detrás de todo ello. No lo toques, no te involucres en ello y no trates de detenerlo. Basta con que seas consciente de que lo estás contemplando. Esa es la manera de salir. Simplemente, suelta.

Comienza este viaje hacia la libertad recordándote sistemáticamente que has de observar a tu psique. Esto impedirá que te extravíes en ella. Dado que la adicción a la psique personal es una adicción poderosa, tienes que encontrar un método para recordarte a ti mismo que has de observar. Existen algunas prácticas de conciencia muy simples que solo requieren un segundo o dos, y que sin embargo te ayudarán a mantenerte centrado detrás de la mente. Por ejemplo, cada vez que entres en tu automóvil y te acomodes en el asiento, párate un instante. Tómate un momento para recordar que estás en un planeta que está girando en medio del inmenso espacio cósmico. Seguidamente, recuérdote que no te vas a involucrar en tu propio melodrama. En otras palabras, suelta lo que esté ocurriendo en ese momento y recuérdote que no quieres jugar al juego de la mente. Más adelante, cuando vayas a salir del coche, vuelve a hacer lo mismo. Y si realmente deseas mantenerte centrado, también puedes hacer esto mismo antes de descolgar el teléfono o antes de abrirle la puerta a alguien. No tienes que cambiar nada.

Estas prácticas generan momentos de conciencia centrada. Al cabo de un tiempo, mantendrás la conciencia centrada continuamente. La conciencia constantemente centrada es el asiento del Sí Mismo. En este estado eres siempre consciente de ser consciente. No hay nunca un momento en el que no seas totalmente consciente. No hay esfuerzo. No hay que hacer nada. Simplemente estás allí, consciente de que se están creando pensamientos y emociones a tu alrededor a medida que el mundo se despliega ante tus sentidos.

Finalmente, estarás tan aquietado y con tal silencio interno que empezará a observar que el corazón comienza a reaccionar antes incluso de que la mente se ponga en marcha, y podrás soltar de inmediato la reacción. En un momento dado del viaje, todo se convertirá en corazón, en lugar de ser mente. Entonces verás que la mente sigue al corazón. El corazón tiene la capacidad de reaccionar mucho antes de que la mente empiece a hablar. Cuando eres consciente, los cambios de energía en tu corazón te permiten darte cuenta instantáneamente de que estás allí de vuelta observando. La mente ni siquiera tendrá la oportunidad de ponerse en marcha, porque tú ya habrás soltado antes, gracias a la percepción del corazón. Ahora estás en el sendero. Las mismas cosas que antes te atrapaban te están liberando ahora. Tienes que utilizar todos los cambios de energía en tu propio beneficio. Esta vía de «soltar» te permitirá liberar tus energías para así poder liberarte. Justo en medio de tu vida cotidiana, el hecho de liberarte de las ataduras de tu psique te dotará de la capacidad de hurtar libertad para tu alma. Esta libertad es tan inmensa que se le ha dado un nombre especial. Ese nombre es liberación.

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