



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

9ª Lección

Forma parte de tu crecimiento el llegar a familiarizarte con el dolor. Es normal que te desagrade sentirte alterado interiormente, pero si quieres descubrir de dónde nacen esas sensaciones debes ser capaz de asentarte en el silencio interior y encararlas. Cuando puedas afrontar tus alteraciones te darás cuenta de que hay un nivel de dolor profundamente implantado en el centro de tu corazón. Este dolor es tan incómodo, tan molesto y tan destructivo para el yo individual que te pasas toda la vida evitándolo. Toda tu personalidad está constituida por modos de ser, de pensar, de actuar y de creer, que has ido desarrollando con el único fin de evitar ese dolor.

El dolor físico solo se presenta cuando algo va mal en nuestra fisiología, mientras que el dolor interno está siempre presente en segundo plano, oculto bajo capas de pensamientos y emociones. Lo sentimos con más agudeza cuando nuestros corazones entran en estado de agitación, como, por ejemplo, cuando el mundo no satisface nuestras expectativas.

Cualquier pauta de conducta basada en la evitación del dolor se convierte en sí misma en una puerta que da entrada a ese mismo dolor que intentas eludir.

Tu intento de evitar ese dolor ha creado capa tras capa de sensibilidades, y todas ellas están ligadas al dolor primigenio que escondes en tu interior.

En el fondo de ti hay dolor. Entonces, para evitarlo, tratas de distraerte buscando la compañía de amigos para así esconderte detrás de su aceptación. Esta es la primera capa externa que recubre tu dolor. Seguidamente, para asegurarte de que serás aceptado, tratas de presentarte de cierta manera, a fin de trabar amistad e influir en la gente. De este modo añades una capa más. Cada capa está ligada al dolor original. Esta es la razón de que te afecten tanto las sencillas interacciones cotidianas. Si el dolor esencial no fuera el motivo que te lleva a demostrar día tras día que eres adecuado, no te afectaría lo que dice la gente. Pero como tratas de demostrar que eres adecuado con el fin de evitar tu dolor esencial, acabas llevando ese dolor potencial a todo cuanto ocurre.

Acabas siendo tan sensible que eres incapaz de vivir en este mundo sin sentirte herido.

Si lo observas con atención, verás que incluso las interacciones más simples suelen producirte cierto grado de dolor, inseguridad o perturbación general.

El hecho de pasarte toda la vida intentando evitar el dolor significa que el dolor está siempre ahí, justo detrás de ti. En cualquier momento puedes tener un desliz y decir

algo inadecuado, en cualquier momento puede pasar cualquier cosa perniciosa, de modo que acabas dedicando toda tu vida a intentar evitar el dolor.

Mientras tengas miedo del dolor, intentarás protegerte de él. El miedo te obligará a hacerlo. Si quieres ser libre, considera el dolor interno como un cambio temporal de tu flujo energético. No hay razón para temer esa experiencia. No debes tener miedo al rechazo o a llegar a enfermar o a que alguien pueda morir o a que alguna cosa pueda ir mal.

(HACER LISTA CON TODAS LAS CAUSAS QUE TE CAUSAN DOLOR O FRUSTRACION)

Tienes que mirar dentro de ti y tomar la decisión de que, a partir de ahora, el dolor no será ya un problema, será simplemente una cosa más de las que pueblan el universo.

La mayoría de la gente ni siquiera puede imaginar lo que es estar en paz con la alteración interna. Lo que debes hacer es aprender a sentirte cómodo con ella, porque de otro modo te pasarás la vida tratando de evitarla. La inseguridad que puedas sentir es solo una sensación, y tú eres bien capaz de gestionar una sensación. Si te sientes avergonzado, es solo una sensación, apenas una parte más de la creación. Si sientes celos y tu corazón arde, simplemente míralo de manera objetiva, del mismo modo que te miras el brazo cuando te haces una pequeña magulladura; es uno más de los innumerables elementos del universo que constantemente están atravesando tu sistema. Ríete de ello, diviértete con ello, asómbrate con ello, pero no lo temas.

Mientras no puedas soportar el dolor, reaccionarás cerrándote para protegerte. Y una vez que te cierras, tu mente construye toda una estructura psicológica alrededor de tu energía cerrada.

Debes aprender a trascender la tendencia a evitar el dolor.

Serás libre cuando te sientas cómodo con el dolor que pasa a través de ti. Este mundo no podrá volver a molestarte, porque lo peor que puede hacerte el mundo es agitar el dolor que almacenas en tu interior. Si ya no te importa, si ya no tienes miedo de ti mismo, eres libre. Entonces podrás caminar por este mundo más animado y dinámico que nunca. Sentirás todo con más profundidad. Empezarás a tener experiencias verdaderamente hermosas. Finalmente entenderás que hay un océano de amor detrás del miedo y del dolor. Esa fuerza te sustentará, alimentando tu corazón desde lo más profundo de ti. Con el tiempo, establecerás una relación intensamente personal con esa hermosa fuerza interna, que reemplazará la relación que hasta entonces solías mantener con el dolor y la perturbación. Ahora serán el amor y la paz los que gobiernen tu vida. Cuando vayas más allá de la capa de dolor, serás libre de las ataduras de la psique.