



# 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

# 11º Lección de las Tareas del No HACER

## Soltar el APEGO

EL INTERIOR DE NUESTRA PSIQUE es un lugar muy complejo y sofisticado. Está lleno de fuerzas en conflicto que se hallan constantemente cambiando debido a los estímulos internos y externos, lo cual provoca que emerjan una amplia variedad de necesidades, miedos y deseos en periodos de tiempo relativamente cortos. Esto hace que muy poca gente tenga la claridad necesaria para entender lo que está ocurriendo en su interior. Están sucediendo demasiadas cosas a la vez, de modo que es imposible seguir las relaciones de causa y efecto entre toda esa variedad de pensamientos, emociones y niveles de energía. Como resultado, nos descubrimos esforzándonos al máximo en el afán de mantener de una pieza toda esa vorágine, a pesar de lo cual todo sigue cambiando sin cesar: estados de ánimo, deseos, gustos, aversiones, entusiasmos, etc. El mero hecho de intentar mantener la disciplina necesaria para crear incluso una simple apariencia de control y orden allí dentro es, ya de por sí, un trabajo a tiempo completo.

Cuando estás luchando con todas estas cargas psicológicas y energéticas, extraviado en medio de ese maremágnum, sufres.

En verdad, cargar con la responsabilidad de tener que mantener en orden todo ese caos es ya de por sí una forma de sufrimiento. Esto lo notas especialmente cuando las cosas empiezan a desmoronarse en el exterior. En tales ocasiones tu psique entra en un torbellino y tienes que esforzarte al máximo para mantener unificado tu mundo interno. Pero ¿a qué estás tratando de aferrarte exactamente? Lo único que hay en tu interior son tus pensamientos, emociones y movimientos de energía, y nada de ello es sólido. Son como nubes que simplemente vienen y van dentro de tu vasto espacio interno. Sin embargo, tú sigues aferrándote a ellas como si fuera posible sustituir la consistencia por la estabilidad. Los budistas tienen un término para esto: «apego». Al final, lo que realmente determina la mente es el apego.

Tu «darte cuenta» registra tus pensamientos, percibe los altibajos de las emociones y recibe los estímulos de tus sentidos físicos. Es la raíz de quien eres realmente. Tú no eres tus pensamientos, eres ese que es consciente de tus pensamientos. Tú no eres tus emociones, eres ese que es consciente de tus emociones. Tú no eres tu cuerpo, eres ese que lo ve reflejado en el espejo y que experimenta este mundo a través de sus ojos y oí-

dos. Tú eres ese ser consciente que se da cuenta de que te das cuenta de todos esos objetos internos y externos.

La conciencia es un campo dinámico de atención capaz de estrechar o ampliar su enfoque. La peculiaridad de este hecho es que cuando la conciencia se enfoca en algo con la suficiente concentración, pierde su sentido de identidad general y deja de experimentar a sí misma como un campo de pura conciencia para, en cambio, pasar a identificarse con los objetos en los que se enfoca.

Esto es lo que ocurre cuando te quedas totalmente absorto en una película cinematográfica, hasta tal grado que puedes llegar a olvidarte completamente de que estás sentado en una sala oscura. En este caso, has pasado de concentrarte en tu cuerpo y tu entorno a concentrarte en el mundo de la película. Literalmente, te pierdes en la experiencia. Esto mismo es posible generalizarlo a toda tu experiencia vital; o sea que, en definitiva, tu sentido de identidad está determinado por aquello en lo que enfocas tu conciencia.

El apego resulta del mero acto de enfocar la conciencia en un objeto particular, diferenciándolo así de cualquier otro. A continuación, el apego produce que una determinada serie de pensamientos y emociones se mantengan en la mente el tiempo suficiente como para fijarse y llegar así a constituirse en las piedras angulares de la psique.

Apegarse es uno de los actos más primarios. Debido a que algunos objetos permanecen en la conciencia mientras que otros la atraviesan sin más, a los primeros les prestas más atención. Los usas como puntos fijos de referencia, unos puntos fijos que te proporcionan una sensación de orientación, de vínculo y de seguridad en medio del cambio interno incesante. Y esta necesidad de orientación se extiende igualmente al mundo externo: los mismos objetos internos a los que te apegas internamente para orientarte los empleas para orientarte en medio de la multitud de objetos físicos externos que entran por tus sentidos, para así poder relacionarte igualmente con ellos.

Debido a que te apegas a ella, se mantiene fija. Y como se mantiene fija, te relacionas con ella por encima de todo lo demás.

El apego crea los ladrillos y el cemento con los que edificamos un yo conceptual. En medio del vasto espacio interno, empleando solo el vapor de los pensamientos, has creado una estructura de aparente solidez sobre la que poder descansar.

Pero ¿quién eres tú, ese tú mismo que está extraviado y trata de construir un concepto de sí mismo para así poder encontrarse?

Puedes ensamblar la más asombrosa colección de pensamientos y emociones imaginable; puedes edificar una estructura verdaderamente hermosa, impresionante, interesante y dinámica; pero, obviamente, tú no eres eso. Tú eres el que la forjó. Tú eres el que acabó extraviado, temeroso y confundido debido a que enfocaste tu conciencia lejos de la conciencia de Ti Mismo. En medio del pánico que has sentido en ese estado extraviado, aprendiste a aferrarte a los pensamientos y emociones que pasaban ante ti y a mantenerlos fijos en su sitio. Los usaste para construirte una personalidad, un personaje, un autoconcepto que te permitiera definirte a ti mismo.

Gracias a que tienes este modelo de quién eres, te resulta más fácil saber cómo actuar, cómo tomar decisiones y cómo relacionarte con el mundo externo. Si te atreves a contemplarlo de verdad, verás que vives tu vida entera basado en el modelo artificial que has edificado a tu alrededor.

Tú eres la conciencia que escucha el pensamiento y que ve un cuerpo de mujer o de hombre en el espejo. Sin embargo, estás estrechamente apegado a este tipo de conceptos. Piensas: «Soy una mujer, tengo equis años de edad y creo en tal filosofía y no en otra». De este modo, te defines basándote literalmente en tus creencias: «Creo en Dios, o bien no creo en Dios. Creo en la paz y en la no violencia, o bien creo en la supervivencia del más apto. Creo en el capitalismo, o creo en el neosocialismo». Primero fijas una serie de pensamientos en tu mente y te aferras a ellos, luego fabricas una estructura mental altamente compleja a partir de ellos y finalmente presentas todo ese paquete como tu identidad. Pero tú no eres eso. Eso es simplemente un conjunto de pensamientos que has reunido en torno a ti en un intento de definirte. Has confeccionado ese conjunto de ideas porque internamente estás extraviado de Ti Mismo.

¿Por qué necesitamos tanto que los demás acepten la fachada que exhibimos ahí fuera? Todo se reduce a entender por qué nos apegamos a nuestro concepto de nosotros mismos. Si dejas de apegarte podrás ver por qué tienes esa tendencia a hacerlo. Verás que si sueltas tu fachada sin intentar sustituirla por otra nueva, tus pensamientos y emociones dejan de estar anclados en tu interior, y entonces empiezan a pasar a través de ti. Esa es una experiencia espeluznante. Sentirás pánico en lo más profundo de ti y serás incapaz de conservar tus modales. Esto es lo que le pasa a la gente cuando algo externo muy relevante deja de encajar con su modelo interno y, consecuentemente, la fachada deja de funcionar y empieza a desmoronarse. Cuando tu fachada ya no puede protegerte, experimentas un temor intenso y entras en pánico. No obstante, si estás dispuesto a afrontar esa sensación de pánico, comprobarás que hay un modo de atravesarla. Basta con que te adentres más profundamente en la conciencia que está experimentándolo, y entonces el pánico cesará de inmediato. Entonces sentirás una gran paz como nunca hayas experimentado antes.

Simplemente tienes que aceptar el riesgo de soltarlo todo y atreverte en cambio a afrontar el miedo que te impulsaba a aferrarte. Entonces podrás atravesar esa parte de ti y todo ese conflicto acabará. Todo eso cesará. Ya no habrá más lucha, solo paz.

Tienes que estar dispuesto a ver que esta necesidad de protegerte a ti mismo es lo que origina que se edifique toda la estructura de tu personalidad. Construiste una estructura emocional y mental para huir de esa sensación de temor.

Tienes que estar dispuesto a ver que esta necesidad de protegerte a ti mismo es lo que origina que se edifique toda la estructura de tu personalidad. Construiste una estructura emocional y mental para huir de esa sensación de temor.

Si profundizas lo suficiente en la conciencia, podrás observar cómo se va edificando la psique. Todos los pensamientos, sentimientos y demás impresiones de las experiencias mundanas van siendo vertidos en tu conciencia. Observarás claramente que tu tendencia es protegerte de este flujo a base de intentar ponerlo bajo tu control. Verás que si te enfocas en ellas, estas imágenes mentales van originando una compleja estructura que previamente no existía. Observarás que hay sucesos que acaecieron cuando tenías diez años y a los cuales aún sigues aferrándote. Verás que estás tomando literalmente todos tus recuerdos y juntándolos de una manera ordenada, y luego vas diciendo que eso es lo que tú eres. Pero tú no eres los eventos que experimentas; tú eres el experimentador de los eventos. ¿Por qué te defines a partir de las cosas que te han sucedido? Tú ya eras consciente de tu propia existencia incluso antes de que nada de ello existiera. Tú eres ese que está ahí haciendo todo esto, viendo todo esto y experimentando todo esto. No tienes por qué apegarte a tus experiencias en aras de construirte a ti mismo. Eso que estás construyendo en tu interior es un falso yo. Es solo un concepto de ti mismo detrás del cual te ocultas.

Si continúas apegándote a lo que has construido, tendrás que defender tu construcción continuamente y a perpetuidad. Tendrás que mantener todas las personas y cosas atadas en corto con el fin de poder sostener tu modelo conceptual en coherencia con la realidad. Mantener todo ello unido requiere de una lucha constante. Vivir espiritualmente significa no participar en esta batalla. Significa que los sucesos que ocurren en un momento dado pertenecen a ese momento, no a ti. De hecho, no tienen nada que ver contigo. Tienes que dejar de definirte en función de ellos y, en cambio, limitarte simplemente a dejarlos llegar y partir.

Si algo puede causar una perturbación en tu interior es porque ha golpeado tu modelo, y eso significa que ha golpeado la parte falsa de ti que construiste para controlar tu propia definición de la realidad. Pero si consideras que ese modelo tuyo es la realidad, ¿por qué no encaja en él la auténtica realidad experimental? Lo cierto es que nada de lo que puedas fabricar dentro de tu mente puede ser considerado auténtica realidad. Debes aprender a sentirte cómodo con la perturbación psicológica. Si tu mente se

muestra hiperactiva, simplemente obsérvala. Si tu corazón empieza a caldearse, déjale experimentar lo que haya de ser.

No hay modo de escapar construyendo ese modelo tuyo de realidad. La única senda que conduce a la libertad interna es residir en el observador, en el Sí Mismo. El Sí Mismo simplemente observa que la mente y las emociones se están manifestando y desenmarañando, y no lucha nada en absoluto por mantener el control sobre el proceso. Por supuesto, habrá dolor en este proceso. Construiste toda tu estructura mental con el fin de evitar el dolor, y si dejas que esa estructura se desmorone sentirás todo el dolor que tratabas de evitar al construirla. Tienes que estar dispuesto a afrontar ese dolor. Si te encierras en una torre por miedo a salir al exterior, antes o después tendrás que afrontar tu temor, cuando llegue el día en que quieras experimentar una vida más plena. Entonces esa fortaleza no te estará protegiendo, sino aprisionando. Por tanto, para ser libre, para experimentar verdaderamente la vida, debes salir al exterior de tu modelo. Tienes que desaferrarte y soltar, y pasar por el proceso de limpieza que finalmente te liberará de tu psique. Esto se logra simplemente observando a la psique ser la psique. El camino de salida es la conciencia. Deja de definir la perturbación mental como una experiencia negativa. Simplemente mira a ver si puedes relajarte detrás de esa percepción.

Con el tiempo llegarás a darte cuenta de que el asiento desde el que observas la perturbación no puede ser perturbado. Si parece perturbado, simplemente date cuenta de que te estás dando cuenta de ello y comprobarás que, al poco, esa aparente perturbación desaparece.

La conciencia trasciende aquello de lo que se da cuenta. Está tan separada de los objetos de percepción como lo está la luz de los objetos sobre los cuales brilla. Tú eres pura conciencia y puedes liberarte de todo simplemente relajándote en la contemplación.

Si quieres paz permanente, dicha permanente y felicidad permanente, tienes que atravesar tu agitación interna hasta llegar al otro lado. Está a tu alcance experimentar una vida en la que emerjan oleadas de amor en tu interior siempre que quieras. Esta es la auténtica naturaleza de tu ser. Basta con que vayas al otro lado de la psique. Y para ello, lo único que has de hacer es soltar tu tendencia a apegarte, dejar de utilizar la mente para construirte una falsa solidez. Simplemente, decídete de una vez por todas a realizar el viaje a la libertad a base de «soltar» constantemente.

Tu única vía de salida es el atestiguamiento. Simplemente continúa soltando a base de darte cuenta de que te das cuenta. Si atraviesas un periodo de oscuridad o depresión, simplemente pregúntate: «¿Quién se da cuenta de la oscuridad o de la depresión?» Así es como atravesarás las distintas etapas de tu crecimiento interno. Simplemente sigue soltando y dándote cuenta de que estás todavía allí, presente. Cuando hayas soltado la

psique oscura y la psique luminosa, y ya no te aferres a nada, llegará un punto en el que todo se abrirá detrás de ti.

Si estás dispuesto a soltar, caerás en lo más profundo de ti y todo un océano de energía se abrirá a tu percepción. Te llenarás de luz. Estarás completamente lleno de una luz que no tiene oscuridad, de una paz que sobrepasa todo entendimiento. Entonces caminarás a través de cada momento de tu vida cotidiana con el flujo de esta fuerza interna sosteniéndote, alimentándote y guiándote desde lo más profundo. Todavía habrá pensamientos, emociones y conceptos de ti mismo flotando a tu alrededor en tu espacio interno, pero serán apenas una pequeña parte de todo lo que estarás experimentando. No te identificarás con nada excepto con el sentido de Ti Mismo.

Una vez alcances este estado, jamás tendrás que preocuparte por nada nunca más. Las fuerzas de la creación crearán creación, tanto dentro como fuera de ti, y tú fluirás en paz, amor y compasión más allá de todo ello, aunque honrándolo todo a la vez. No habrá ya necesidad de una falsa solidez. No hay necesidad alguna cuando uno está en paz con la expansión universal de su verdadero Ser.

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