

2º Lección de las Tareas del No HACER de El Arte del Guerrero

“Tienes un compañero de habitación que está loco”

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.

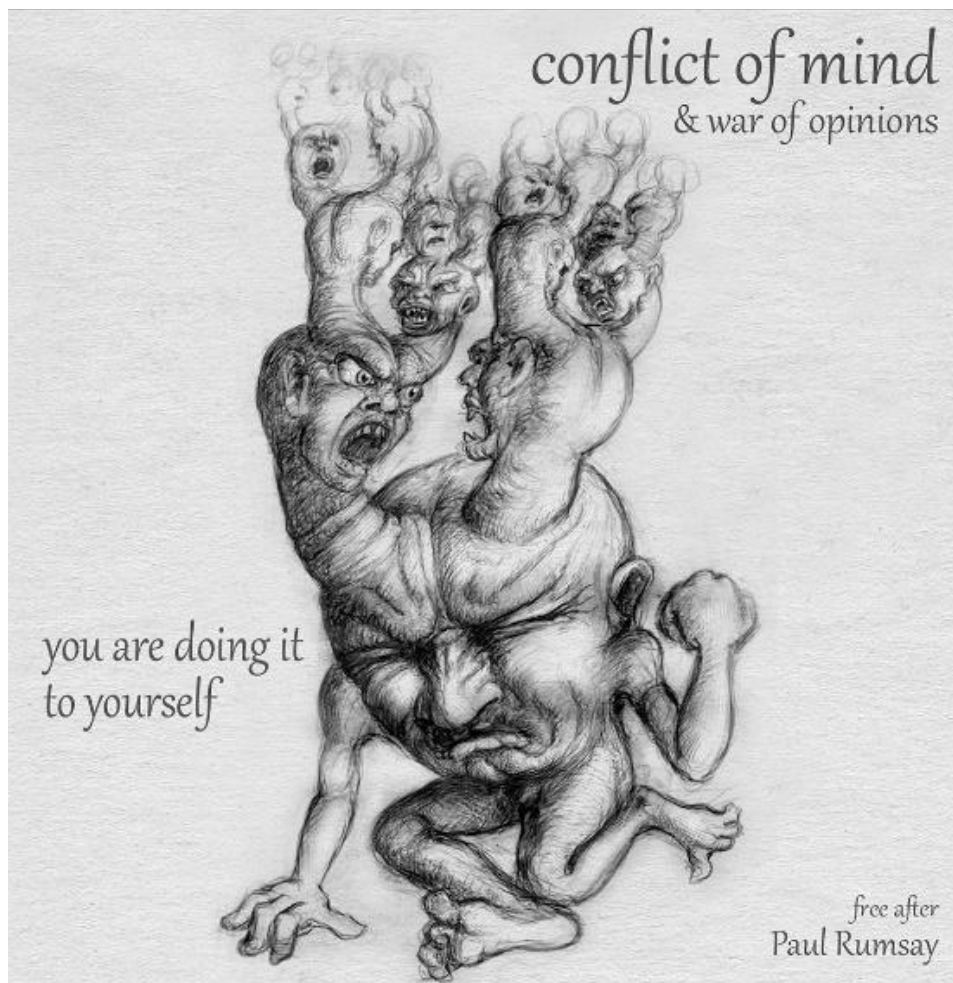


Ilustración de Jan Semmel

Un CRECIMIENTO INTERNO depende por completo de que te des cuenta de que el único modo de hallar paz y contento es dejar de pensar en ti mismo. Estás preparado para crecer cuando finalmente te das cuenta de que el «yo» que siempre está pensando en tu interior no va a sentirse nunca satisfecho.

Siempre tiene un problema con algo. Honestamente, ¿cuándo fue la última vez que no había nada que te molestara? Antes de que tuvieras el problema que ahora tienes, tenías otro diferente. Y si eres sabio te darás cuenta de que, cuando el problema actual desaparezca, llegará uno nuevo. El fondo de la cuestión es que nunca estarás libre de problemas hasta que te liberes de esa parte interna tuya que tiene tantos problemas. Cuando un problema te esté molestando, no te preguntes: «¿Qué debería hacer al respecto?» Pregúntate: «¿Qué parte de mí se siente molesta por esto?»

Si sientes celos, en lugar de mirar cómo puedes protegerte, pregúntate: «¿Qué parte de mí está celosa?» Eso hará que mires adentro y veas que hay una parte de ti que está teniendo un problema con los celos. Cuando veas claramente la parte perturbada, pregúntate: «¿Quién es el que ve esto? ¿Quién percibe esta perturbación interna?» Preguntarte esto es la solución a todos tus problemas.

El proceso de ver algo requiere una relación sujeto-objeto. Al sujeto se le llama «el testigo», porque es el que ve lo que está ocurriendo. El objeto es lo que estás viendo, que en este caso es la perturbación interna.

Ser mundano significa que piensas que la solución a tu problema interno está en el mundo externo. Piensas que si cambias las cosas fuera estarás bien. Pero nadie ha llegado nunca a sentirse bien cambiando las cosas fuera, pues fuera siempre surge un nuevo problema. La única solución real es asentarse en la conciencia del testigo y cambiar completamente tu marco de referencia.

Todo el mundo sabe que no hay modo de afrontar adecuadamente una situación si esta te provoca ansiedad, temor o enfado. El primer problema que debes afrontar es tu propia reacción. No podrás resolver nada fuera hasta que te hagas cargo del modo en que la situación te afecta por dentro. Generalmente los problemas no son lo que parecen ser. Cuando poseas suficiente claridad te darás cuenta de que el verdadero problema es que hay algo dentro de ti que es susceptible de tener un problema con casi cualquier cosa. El primer paso es afrontar esa parte de ti. Esto implica un cambio en la consciencia, de tal manera que en vez de enfocarte en «la búsqueda de la solución externa» te centras en «la búsqueda de la solución interna». Tienes que romper con el hábito de pensar que la solución a tus problemas reside en arreglar las cosas fuera. La única solución permanente a tus problemas es entrar en tu interior y soltar esa parte de ti que parece tener tantos problemas con la realidad. En cuanto hagas esto tendrás suficiente claridad para afrontar todo lo demás.

Cuando te asientas en la conciencia del testigo eres capaz de librarte de inmediato de estas perturbaciones personales. Comienza simplemente observando, sin más. Solo date cuenta de que percibes lo que está ocurriendo allí. Es muy fácil. Lo que notarás es

que estás observando la personalidad de alguien que, como todo ser humano, tiene potencias y debilidades. Es como si estuvieras observando a alguien que estuviera allí contigo. De hecho es como si tuvieras un «compañero de habitación».

Si quieres conocer a tu compañero de habitación, simplemente prueba a instalarte dentro de ti durante un rato en completo silencio y soledad. Tienes todo el derecho de hacerlo; de hecho, tu espacio interno es tu dominio. Sin embargo, cuando buscas estar en silencio dentro de ti, en vez de hallar silencio descubrirás que lo que hay en tu interior es una charla incesante: ¿Por qué estoy haciendo esto? Tengo cosas más importantes que hacer. Esto es una pérdida de tiempo. Aquí no hay nadie más que yo. ¿Qué sentido tiene esto?

Estupendo, has dado justo en la diana: ahí está tu compañero de habitación. Es posible que tengas la clara intención de estar en silencio por dentro, pero tu compañero de habitación no está dispuesto a cooperar.

Y no solo habla cuando tratas de estar en silencio, sino que tiene algo que decir acerca de todo lo que ves: «Me gusta. No me gusta. Esto es bueno. Eso es malo». Habla y habla sin parar. Normalmente no te das cuenta de ello debido a que no estás distanciado de él. Estás tan cerca que no te das cuenta de que estás hipnotizado por su charla. En esencia, podría decirse que no estás solo allí dentro. Existen dos aspectos diferenciados de tu ser interno. El primero eres tú, la conciencia, el testigo, el centro de tus intenciones deliberadas; y el otro es ese personaje que observas. El problema es que la parte observada no calla nunca. Si pudieras librarte de ella, aunque solo fuera por un momento, la paz y serenidad resultantes serían las mejores vacaciones que has disfrutado en tu vida

Tienes que darte cuenta de que estás encerrado allí dentro con un maniaco. En cualquier situación o circunstancia, tu compañero de habitación puede decidir de repente: «No quiero estar aquí. No quiero hacer esto. No quiero hablar con esta persona», e inmediatamente te sentirás tenso e incómodo. Tu compañero de habitación puede arruinar en un instante y sin previo aviso cualquier cosa que estés haciendo.

Cuando has visto esto y aprendes a no identificarte con tu compañero de habitación, estás preparado para liberarte. Si aún no te has dado cuenta de todo este proceso, simplemente empieza a observar. Dedica un día a observar todo lo que hace tu compañero de habitación. Comienza por la mañana y procura notar todo lo que dice en cada situación. Trata de observarlo cada vez que te encuentras con alguien o cada vez que suena el teléfono, o lo que sea.

Tu compañero de habitación salta continuamente de un tema a otro sin pausa. Su cháchara incesante es tan neurótica que no podrás creer que siempre sea así, pero siempre es así. Tienes que observarlo si quieres librarte de ello. No tienes que hacer nada al respecto, basta con que veas la situación en la que te encuentras.

Ahora imagina que esa persona es tu mejor amigo. A fin de cuentas, ¿con cuántas personas pasas todo el tiempo y, además, prestando atención absoluta a cada palabra que dice? ¿Cómo te sentirías si alguien externo empezara a hablarte de veras como te

habla tu voz interna? ¿Cómo te relacionarías con una persona que abriera su boca para decir todo lo que dice tu voz mental? Después de un periodo de tiempo muy corto le pedirías que se fuera de tu casa para no volver nunca más. Pero cuando tu amigo interno te habla continuamente, nunca le dices que se vaya. Por más problemas que te cause, le escuchas. No hay casi nada que esa voz pueda decir a lo cual no le prestes plena atención.

Si de algún modo la voz se las arreglara para manifestarse en un cuerpo ajeno al tuyo y tuvieras que llevarla contigo dondequiera que fueras, no durarías con ella ni un día siquiera. Si alguien te preguntara cómo es tu amigo, le dirías: «Es una persona seriamente perturbada.

Siendo así este peculiar amigo, ¿Qué posibilidades hay de que acudas a él en busca de consejo? Tras haber visto todas las veces que ha cambiado de opinión, la cantidad de conflictos que tiene con multitud de temas y lo desquiciado que está emocionalmente, ¿Crees que se te pasaría por la imaginación pedirle que te aconsejara sobre tus relaciones o tus finanzas?

Pues bien, por sorprendente que te parezca, esto es exactamente lo que haces en cada momento de tu vida. Revestida con la máxima autoridad dentro de ti, sigue siendo esta misma «persona» quien te dice lo que debes hacer con cada aspecto de tu vida. ¿Te has molestado alguna vez en comprobar sus credenciales? ¿Acaso no recuerdas cuántas veces se ha equivocado completamente esa voz?

Pero no, tú nunca le haces responsable de los problemas que te causa. De hecho, la próxima vez que te dé un consejo serás nuevamente todo oídos. ¿Es esto racional? ¿Cuántas veces se ha equivocado esa voz respecto a lo que está ocurriendo o lo que puede llegar a ocurrir? Puede que ya sea hora de que valores realmente a ese asesor al que tanto apelas en busca de consejo.

Cuando hayas probado sinceramente estas prácticas de conciencia y de autoobservación verás que tienes un auténtico problema. De hecho, te darás cuenta de que solo has tenido un problema toda tu vida, que es justamente este de la voz interna que ahora tienes delante. Este problema es, en gran medida, la causa de todos los problemas que has tenido toda la vida. Ahora la cuestión es cómo puedes librarte de este creador de problemas interno.

De lo primero que te darás cuenta es de que no hay esperanza de que puedas librarte de él a menos que verdaderamente lo desees. Solo cuando hayas observado a tu compañero de habitación durante el tiempo suficiente y necesario para que puedas comprender realmente en qué aprieto estás metido, tendrás la base adecuada para empezar a aprender las prácticas que te ayudarán a afrontar el caos de tu mente. Solo cuando hayas tomado la decisión de librarte del melodrama mental estarás preparado para recibir esas enseñanzas y técnicas. Será entonces cuando podrás darles un uso apropiado.

Cuando tu prioridad en la vida sea alcanzar la libertad, verás que existen prácticas espirituales que pueden ayudarte a lograrlo. Estas prácticas consisten esencialmente en aquello a lo que dedicas tu tiempo con el fin de librarte de ti mismo. En un momento dado

te darás cuenta de que tienes que distanciarte de tu psique. Esto se logra estableciendo la dirección de tu vida en tus momentos de lucidez, sin dejar que la inestable y vacilante mente te disuada luego de lo que hayas decidido. Debes darte cuenta de que tu voluntad es más fuerte que tu hábito de escuchar esa voz. No hay nada que no puedas hacer. Tu voluntad tiene supremo poder sobre todo ello.

Si quieres liberarte, primero debes tomar conciencia y comprender el aprieto en el que estás metido. Después debes dedicarte al trabajo interno de liberación. Debes comprometerte con él como si tu vida dependiera de ello, porque lo cierto es que tu vida depende de ello. Tal como están ahora las cosas, tu vida no es tuya; le pertenece a tu compañero de habitación: la psique.

Tienes que recuperar tu vida. Instálate firmemente en el asiento del testigo y libérate de la sujeción que los hábitos mentales mantienen sobre ti. Esta vida que tienes es tuya, es tu vida. Recupérala.

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