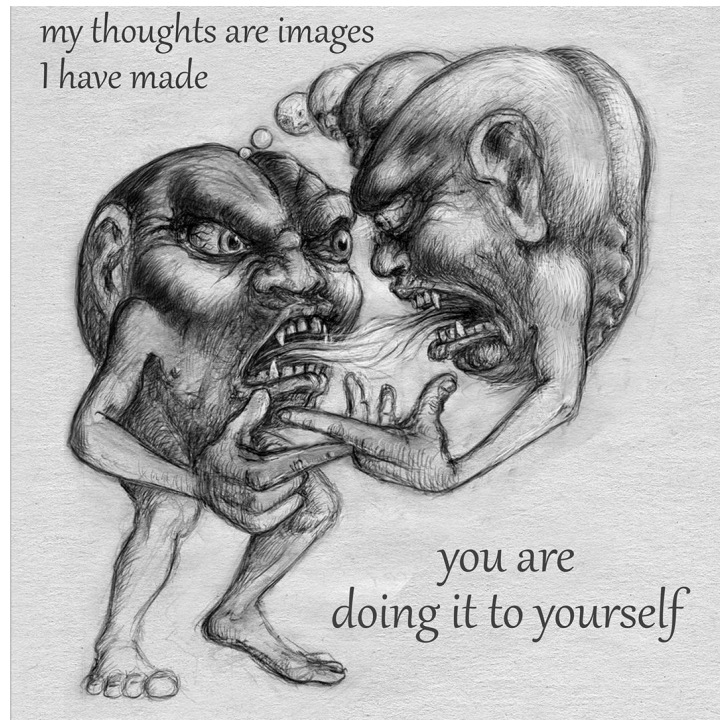


EL ARTE DEL GUERRERO

1º Lección de las Tareas del No HACER:

Darse cuenta de que la voz que habla dentro no soy yo



Semanalmente se irá desplegando una enseñanza eminentemente práctica de técnicas sencillas y ejercicios del No Hacer, que 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, romper rutinas en su percepción y encontrar su verdadera naturaleza.

Si nos atrevemos a mirar más allá de la superficie del término «yo» o ego, surgen preguntas que muchos prefieren no plantearse: «¿Son los múltiples aspectos de mi ser todos ellos igualmente parte de mi “yo” o bien solo hay uno que me constituye; y, si es así, ¿cuál de ellos es, dónde está, cómo y por qué?»

Acudiremos a la única fuente que tiene un conocimiento directo y fenoménico del tema. Apelaremos al único experto que en todo momento de cada día de su vida ha estado recolectando la información necesaria para llevar finalmente esta gran investigación a su fin. Ese experto eres tú.

Pero antes de que te entusiasmes demasiado o de que, por el contrario, decidas que no eres apto para esta tarea, ten claro primero que no son tus puntos de vista u opiniones sobre el

tema lo que necesitamos. Tampoco estamos interesados en los libros que has leído, las clases que has recibido o los seminarios a los que has asistido. Sólo nos interesa tu experiencia intuitiva de lo que es ser tú mismo. No nos interesan tus conocimientos; lo que estamos buscando es tu experiencia directa.

Cuando vuelvas a enfocarte adecuadamente, te darás cuenta de que no sólo tienes la capacidad de encontrarte a ti mismo, sino también de liberarte. Que elijas hacerlo o no es algo que depende completamente de ti. Pero cuando completes el viaje después de leer estos capítulos, ya no habrá más confusión, ni falta de capacidad ni necesidad de culpar a los demás.

Hay un diálogo mental incesante dentro de tu cabeza, un diálogo que sigue y sigue sin parar. ¿Te has preguntado alguna vez por qué está esa voz ahí dentro? ¿Cómo decide qué decir y cuándo decirlo? ¿Cuánto de lo que dice termina siendo verdad? ¿Cuánto de lo que dice es siquiera importante?

El problema es que estás demasiado cerca de ella para ser objetivo.

¿Por qué toleras que esa voz te hable todo el tiempo? Aunque lo que diga sea amable y agradable, sigue perturbando todo lo que haces. Si dedicas algún tiempo a observar esta voz mental, lo primero que notarás es que nunca se calla. Cuando se le deja hacer,

simplemente habla sin parar. Imagina que vieras a alguien caminando por ahí hablándose constantemente a sí mismo. Te parecería extraño. Te preguntarías: «Si él es el que está hablando y el que está escuchando, es obvio que sabe lo que va a decir antes de decirlo. Entonces, ¿qué sentido tiene decirlo?» Lo mismo es válido para la voz que habla dentro de tu cabeza. ¿Por qué habla? Eres tú quien está hablando y eres tú quien está escuchando.

El mejor modo de librarte de esa cháchara incesante es dar un paso atrás y contemplar la voz objetivamente. Simplemente contempla la voz como un mecanismo de vocalización que produce la apariencia de que hay alguien ahí dentro hablándote. No

pienses en ello, sólo date cuenta. No importa lo que diga la voz, es igual. No importa si dice cosas agradables o mezquindades, cosas mundanas o espirituales. No importa, porque sigue siendo tan solo una voz hablando dentro de tu cabeza. De hecho, el único modo de tomar distancia de esta voz es dejar de diferenciar lo que dice. Deja de sentir que algunas de las cosas que dice eres tú quien las dice y otras no. Si la estás oyendo hablar, es evidente que no eres tú quien habla. Tú eres el que oye la voz.

Tú eres el que se da cuenta de que esa voz está hablando.

No hay nada más importante para el verdadero crecimiento personal que darse cuenta de que tú no eres la voz que mora en tu mente; tú eres quien la escucha. Si no entiendes esto, tratarás de averiguar cuáles de las muchas cosas que dice la mente eres realmente tú quien las dice. La gente asume innumerables cambios en su vida en el intento de «encontrarse a sí misma». Quieren descubrir cuáles de esas voces, cuál de esos aspectos de su personalidad es su verdadero ser. La respuesta es muy sencilla:

ninguno de ellos.

Si estás dispuesto a ser objetivo y a observar todos tus pensamientos, verás que en su mayor parte no tienen relevancia. No tienen efecto sobre nada ni nadie, excepto sobre ti mismo.

Simplemente hacen que te sientas mejor o peor con respecto a lo que te está ocurriendo ahora, a lo que te ocurrió en el pasado o a lo que podría ocurrirte en el futuro.

Esta incesante cháchara interna no sirve para nada, así que no hay razón para intentar comprender todo lo que dice. Finalmente llegarás a ver que la verdadera causa de los problemas no reside en la vida misma. Lo que verdaderamente causa problemas es la conmoción que la mente erige en torno a la vida.

A raíz de esto surge una pregunta importante: si la mayor parte de lo que dice la voz carece de sentido y es innecesario, entonces ¿por qué existe?

Esa voz habla porque no estás bien por dentro, y el hecho de hablar libera energía.

Pero te darás cuenta de que, incluso cuando no estás especialmente molesto, la voz continúa hablando.

En realidad la voz te está narrando el mundo. Pero ¿para qué la necesitas? Ya estás viendo lo que ocurre fuera, ¿de qué sirve que la voz mental te lo repita?

Si estudias esto cuidadosamente, verás que la narración hace que te sientas más cómodo con el mundo que te rodea.

Al verbalizar mentalmente la experiencia directa del mundo, la transportas al ámbito de tus pensamientos. Allí se integra con tus restantes pensamientos, los cuales constituyen tu sistema de valores y tus experiencias históricas.

Cuando la voz te narra el mundo externo, esos pensamientos mediante los cuales te cuentas el mundo se juntan con tus restantes pensamientos correspondientes al mundo mental, ubicándose en paridad con ellos. De esta manera, todos tus pensamientos se entremezclan, afectando así a tu experiencia directa del mundo que te rodea. Lo que ocurre entonces es que lo que acabas experimentando finalmente es, en realidad, una mera representación personal del mundo según tu interpretación personal, en vez de ser una percepción desnuda y sin filtros de lo que hay realmente ahí fuera. Esta manipulación mental de la experiencia externa te permite amortiguar la realidad que penetra en tu interior.

Gracias a esta forma sutil de procesar la percepción, consigues controlar tu experiencia de la realidad para que todo encaje aceptablemente dentro de tu mente. De este modo, tu conciencia ya no está experimentando la realidad misma, sino tu modelo mental de la realidad.

Lo que sucede es que recreas el mundo dentro de tu mente, porque no puedes controlar el mundo externo pero sí puedes controlar tu mente. Por eso hablas mentalmente sobre el mundo: porque no puedes controlarlo. Si no puedes lograr que el mundo sea como a ti te gusta, entonces lo verbalizas internamente, lo juzgas, te quejas de él y después decides qué hacer al respecto. Esto hace que te sientas más poderoso.

Básicamente, lo que sueles hacer es recrear el mundo externo dentro de ti para después vivirlo en tu mente.

¿Qué sucedería si decidieras no hacer eso?

Si decidieras dejar de narrarte el mundo y, en cambio, te limitaras a observarlo conscientemente, te sentirías más abierto y, a la vez, más expuesto a él. Pero dado que

sientes incertidumbre debido a que no sabes lo que realmente va a pasar a continuación, tu mente acostumbra a acudir en tu ayuda. La mente te ayuda a base de procesar tus experiencias actuales de manera tal que encajen con tus puntos de vista pasados y con tus proyecciones del futuro. Todo esto ayuda a crear una apariencia de control. Si tu mente no hace esto, te sientes demasiado incómodo

Mientras sea eso lo que quieres, te verás forzado a usar sin descanso tu mente para amortiguar el impacto que la vida ejerce sobre ti, en lugar de permitirte vivirla de verdad. El mundo se está desplegando ante ti, y ciertamente tú o tus pensamientos le afectan muy poco. El mundo estaba aquí mucho antes de que tú llegaras y seguirá estando aquí mucho después de que te hayas ido. Tu intento de sostener y controlar el mundo delata que lo que estás intentado realmente es sostenerte a ti mismo en él.

El verdadero crecimiento personal consiste en trascender la parte de ti que no se siente bien y necesita protección. Esto se logra recordando constantemente que tú eres el que está dentro escuchando hablar a la voz. Ese es el camino de salida. El que está dentro, ese que es consciente de que siempre te estás hablando a ti mismo sobre ti mismo, siempre está en silencio. Ese ser silencioso es la puerta a las profundidades de tu verdadero ser.

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