

EL GUERRERO ESPIRITUAL

EL ARTE DE LA PAZ
Y DE LA ARMONÍA

RAMIRO CALLE



Editorial ELA

Andrés Mellado, 42

28015 Madrid

España

www.libreriaargentina.com

Índice

Como el guerrero vela sus armas. El ejercitamiento del guerrero espiritual: De aprendiz a héroe	7
1.1. El arte de la detención y la renovación	14
1.2. El recurso de la respiración	14
1.3. La percepción inafectada	16
1.4. La alerta serena	16
1.5. Reflexión lúcida de la muerte y la infinitud del ego	17
1.6. La presencia del ser	18
1.7. La contemplación de la naturaleza	19
1.8. La senda sin senda	23
1.9. Vigilancia y ecuanimidad	29
Las enseñanzas del guerrero	
El alma del guerrero	34
Las armas del guerrero	39
El guerrero de sí mismo	44
El escudo del guerrero	47
Los jardines del guerrero	50
El claroscuro del guerrero	53
Los maestros del guerrero	56
Las fuentes del guerrero	
La atención	62
La ecuanimidad	65
La paciencia	68
El desapego	68
La lucidez y sabiduría	70

**Cómo el guerrero vela sus armas.
El ejercitamiento del guerrero espiritual:
de aprendiz a héroe**

Como señalo en mi relato espiritual "El Faquir", la labor de un aprendiz es seguir aprendiendo. El aprendiz es el aspirante a guerrero y ya en sí mismo tiene mucho de guerrero espiritual en tanto está llevando a cabo su aprendizaje. El aprendizaje es la esencia del guerrero porque, sin aprendizaje, no hay guerrería espiritual ni desarrollo interior. Este aprendizaje conlleva mucho de desaprendizaje. La vida se convierte para el guerrero espiritual en aprendizaje y desaprendizaje para volver a aprender; se desestructura para estructurarse en una dimensión más elevada; se desorganiza anímicamente para organizarse en un nivel más integrado y donde imperarán la consciencia clara, la felicidad interior, la ecuanimidad, el esfuerzo consciente, el sosiego y la lucidez.

El guerrero no puede permitirse la negligencia y, todavía menos, la pereza, por lo que continúa siendo siempre un aprendiz y cada instante vital lo convierte en escenario para su fecundo aprendizaje. Así, la vida del guerrero es un sadhana, es decir, un entrenamiento. En el trabajo, en el ocio, en compañía o en soledad, viajando o sin hacerlo, el guerrero espiritual sigue con tesón la práctica del sadhana y va tomando la dirección que éste le estimula a seguir. El aprendiz aprovecha toda situación o circunstancia, toda vicisitud o contrariedad, todo evento favorable o desfavorable para entrenarse y continuar aprendiendo, así como ejercitando su talento de firmeza, ecuanimidad y lucidez. Por eso el guerrero no hace distinción en cuanto a su aprendizaje y guerrería, entre lo grato y lo ingrato. Sabe abrazar todos los acontecimientos para bruñir la consciencia a través de ellos. Incluso al sufrimiento, viviéndolo conscientemente, le saca su enseñanza, su energía, su mensaje. No hay lugar para el despiste, la resignación fatalista, las lamentaciones neuróticas, el desánimo y el ánimo atribulado. A todo se le da la bienvenida por-

que todo es herramienta para actualizar las energías internas, potenciar los recursos interiores y tallar la consciencia adecuadamente. Todo aquello que coopere con el esclarecimiento e intensificación de la consciencia es bienvenido, porque así también se va desarrollando una más elevada presencia de sí mismo, una actitud más firme de equilibrio y resistencia psíquica, una más amplia apertura amorosa, mayor flexibilidad anímica, comprensión más clara y visión más cabal. Toda acción se torna método, siempre y cuando se acometa, con lucidez, atención, precisión y sagacidad, sin obsesiones, sin dejarse alienar por la acción, sin buscar compulsivamente los resultados de la misma y sin agitación.

El guerrero actúa, pero no se altera; hace, pero no se tensa; es diligente, pero no se ansía. Aprende a ver con serenidad y a contemplar sin afectación, libre de prejuicios y, por tanto, de condicionamientos que estancan la energía y embotan la consciencia, frenando el ulterior desarrollo interior.

No se deja conducir ciegamente por modelos, patrones y filtros; desarrolla hasta donde es posible el poder de la visión clara. La relación con las otras criaturas también es su sadhana, su entrenamiento, porque en el escenario, a menudo difícil, de las relaciones, sabe ser tierno pero firme, conciliador pero estable, comprensivo pero no sensiblero, cooperante, pero no dócil. También forma parte de su entrenamiento saber concienciar, encauzar y manejarse con todos los afectos y mantener un punto de equilibrio y lucidez en las pasiones, en las emociones intensas y los sentimientos, aprende a reequilibrar y a retomar el hilo de la consciencia cuando se extravía. Asume los errores sin autoengaños, para y desarrolla el arte de corregir y rectificar. No se da lugar a la autoconmiseración, que es otra forma enfermiza de narcisismo. No se arredra por el fracaso, porque el fracaso le enseña, le curte, le entona en lugar de desanimarle. Sabe sacar fuerzas del fracaso y mediante el mismo ensaya una ecuanimidad más firme, un talante más equilibrado.

Toda la vida es un hermoso ejercicio para el aprendiz de guerrero espiritual y más aún para el guerrero espiritual propiamente dicho. La vida se instrumentaliza para abrirse, fluir, superar neuróticas autodefensas y atrincheramientos psíquicos, ser más poroso y permeable. La vida es el gran "carnaval" para hallar orden interior dentro del desorden, equilibrio en el desequilibrio, punto de quietud en el caos y en el desasosiego.

El guerrero espiritual debe cultivar el arte de la desidentificación y no dejarse obnubilar y arrebatar por los fenómenos exteriores ni por los procesos internos. No cree en los oropeles; nadie puede cautivarle y menos tentarle con insustanciales "muselinas" o placebos sociales. Si se reconoce a sí mismo, ¿para qué necesita que le reconozcan? Si se aprueba a sí mismo, ¿para qué depender de la aprobación ajena? Se esfuerza por considerar conscientemente y no por ser considerado; busca amar más que ser amado; no sabe de susceptibilidades ni suspicacias que roban la energía y tanto debilitan. No se enquistá, ni se cierra, si se amula; se muestra disponible, se abre. Como no tiene falsas expectativas, no se desencanta ni se defrauda; espera lo que es y no necesita arrojarse con falaces ilusiones porque sabe apreciar cada instante en su propia cualidad de ser.

Forma parte principal del ejercitamiento del guerrero mirarse y descubrirse. Nada hay tan perjudicial y que frene tanto la evolución de la consciencia como el autoengaño. El guerrero confronta intrépidamente, y con dolor, sus autoengaños; descubre sus miserias para superarlas. Nunca hace escaparate de su búsqueda ni se jacta de sus logros. No negocia con la enseñanza de los guerreros espirituales y aprende a obrar confiando en que los resultados sobrevengan por añadidura, sin forzarlos ni obsesionarse con ellos. Porque no espera ansiosamente, nunca desespera. Confía en su propia inteligencia primordial y sabe refugiarse en su ángulo de quietud. Vive en lo posible con armonía y no hace de la vida

un angustioso sin vivir, porque aprecia la vida como una oportunidad e incluso como un curioso y asombroso “experimento” para hacerse consciente e ir superando los velos de la mente: los reactivos, los imaginativos y los interpretativos, desencadenando una visión tan pura que se vuelve en sí misma reveladora y transformadora. Lo que hay que ver aprende a verlo, por doloroso que sea y, al descubrir la insustancialidad y fugacidad de todos los fenómenos, incluida su propia existencia humana, no se acongoja, sino que su actitud se hace más sagaz, firme, ecuánime y serena.

Se ejercita para ir situándose en el centro del dolor y del placer y no dejarse atrapar por las emboscadas de los extremos. Confía en la experiencia y nunca se apega a ideas u opiniones, ¡cuánto menos a los estrechos puntos de vista! Hace del vivir cotidiano un arte y sabe elevar a la categoría de sublime las sencillas, pero hermosas, cosas de la existencia. No se deja arrastrar por deseos ficticios o prefabricados y no cree en los “valores” miserables de una sociedad con minoría de edad mental y emocional que se deja engatusar por ídolos de barro y egocéntricos líderes que abusan del instinto de borreguismo de muchos de los que les rinden obediencia ciega.

Aprendiendo el guerrero a bregar con la vida misma, ella le potencia, disciplina, ennoblece y clarifica. Debe aprender a mirar más allá de las burdas apariencias y a captar la última realidad que todo lo anima. Hace también de la vida un adiestramiento para humanizarse e ir superando así su condición de homoanimal. Para darse un “baño” de su propio ser, purificarse y renovarse, recurre a las prácticas de la detención, el autoencuentro y el cultivo de la consciencia. Así sabe combinar la meditación con la acción y convierte toda su vida, hasta el último minuto, en meditación. Si desfallece, se conecta con la energía de búsqueda de todos los guerreros espirituales; si se desorienta, se inspira en la energía iluminada de los grandes maestros de la guerrería espiritual; si se

desanima, halla ánimo en la suprema energía de lo Inmenso e Incondicionado, que impregna hasta la más remota célula de su ser.

No desaprovecha el guerrero ocasión para desplegar sus mejores potenciales anímicos. Toda ocasión es buena para autovigilarse. La ausencia de egocentrismo en el ser se va activando en la medida en que la consciencia se hace más intensa y plena. El guerrero espiritual se va completando en sí mismo, pero siempre sabe, lúcida y emocionalmente, que forma parte de la gran familia de todas las criaturas racionales.

No hay guerrería sin sadhana, sin ejercitamiento. La característica medular del guerrero espiritual es que todo lo instrumentaliza para su búsqueda; sabe incorporar sabia y eficientemente toda situación, circunstancia y momento, empeñándose con inquebrantable motivación en seguir buscando, pero sin huir de las situaciones y acontecimientos sino, por el contrario, aprendiendo de ellas y tomándolas como un reto constructivo para seguir aprendiendo, proceder como las circunstancias lo requieran y, a través de la percepción clara y penetrativa del aquí-ahora, poder percatarse de la energía que todo lo anima. Esta energía da forma y nombre a todo lo constituido y, en sí misma, es la clara e ilimitada Conciencia en la que se desenvuelven todas las imágenes y todos los fenómenos. Para el que sabe ver, no hay esclavitud; para el que sabe percibir lo que está más allá de lo constituido, no hay cautiverio. El que libera su mente de ofuscación, avidez y odio y desencadena la visión clara y la compasión, ha realizado dentro de sí la heroicidad espiritual.

Una de las tareas más importantes del guerrero espiritual es aprovechar la vida para hacerse más consciente y dejar de ser un hervidero de automatismos. Tendrá que acrisolar su voluntad y aprovechar como oportuna y preciosa toda ocasión que se le presente, por desagradable que pudiera ser, para actualizar sus potenciales más elevados y estimu-

lar sus energías aletargadas. Tratando de estar más despierto, sin dejarse perturbar o engatusar por falaces ilusiones, auto-engaños, escapismos o expectativas, pondrá las condiciones para ir creando ese “espacio” de consciencia plena, intensa, vital, lúcida e inafectada que pueda reportarle esa unidad que está tan ausente en las personas que viven de forma mecánica.

Es la única manera de ir nutriendo los pensamientos, las percepciones, las palabras y los actos de consciencia, voluntad y sabiduría. Sólo de ese modo podrá el guerrero espiritual hacerse merecedor de un entendimiento de orden superior.

El tomar la dirección correcta hacia ese entendimiento superior y el convertir la vida en el propósito de conquistar ese entendimiento, confieren a la existencia del guerrero un sentido del sentido, una significación profunda aún en el aparente sin sentido de esta asombrosa y prodigiosa manifestación llamada vida.

Así, tanto si la vida tiene o no un propósito o sentido, deja de incumbir como tal al guerrero espiritual, porque es él quien la activa lúcidamente, imprime en ella el sentido de buscar, indagar, dudar para seguir buscando, trabajar sobre sí mismo en cualquier situación o circunstancia en que se halle, llevando aparentemente una vida cotidiana (en el mercado, la oficina, el hogar, el bazar, la relación social, etcétera), compartiendo con los demás el espacio físico y, además, con los otros buscadores, el psicológico y espiritual.

Este trabajo interior que mejora la calidad de vida psíquica y es fuente innegable de bienestar total, equilibrio y armonía, se realiza en todo momento, no sólo en soledad, sino también en multitud; alcanza cuerpo, mente, ética, comportamiento y a la relación con uno mismo y con los demás.

Este trabajo interior se basa en la verdad puesto que, como reza el antiguo adagio, “el que observa la verdad es protegido por la verdad”. Mediante este trabajo interior que

convierte al aprendiz en guerrero, al guerrero en héroe y al héroe en un liberado-viviente y al liberado-viviente en el Ser que nunca dejó de ser, halla el guerrero espiritual coherencia, seguridad interior, refugio en sí mismo y una energía de compasión incondicional.

No alberga nunca malevolencia el guerrero espiritual, sabe deshacerse de ella; no cree jamás en la violencia ni en el odio, pues violencia y odio nunca podrán vencer a la violencia y al odio; se esfuerza en no herir con las palabras a los demás ni producirles el menor daño; en su calma, es firme e inmovible como una roca y en su compasión, como una brisa balsámica que restaña las heridas. Sólo guerrea el guerrero espiritual contra su ego y su ignorancia, contra su avidez y su aversión, para recuperar, mediante el riguroso trabajo interior, el camino cierto y definitivo que conduce al sosiego interior y a la clara comprensión que abre la puerta hacia la Inmensidad que gusta de vivir a través de lo manifestado.

1.1. El arte de la detención y la renovación

Para desconectarse temporalmente del exterior y renovarse, actualizando sus potencias internas, armonizando sus energías y tranquilizando su espíritu, los guerreros espirituales de todas las épocas y latitudes se han venido sirviendo de los métodos para el cultivo de la mente, la interiorización, recuperación y presencia de la consciencia.

Son muchos los métodos, disciplinas y prácticas para recobrar y estimular las energías, nutrir el ánimo, activar la atención mental (que tan importante es para el guerrero espiritual), potenciar la ecuanimidad y la desidentificación, remansarse en el propio ángulo de quietud y equilibrar las funciones del cuerpo y de la mente. Describiremos algunos de los que se han venido utilizando desde tiempos inmemoriales en numerosas tradiciones de las más diversas latitudes.

1.2. El recurso de la respiración

La respiración es una con nuestra vida. Es función mecánica e inconsciente, pero la persona puede regularla y experimentarla conscientemente. Esta energía, el hálito de vida, la "bisagra" entre el cuerpo y la mente y entre el consciente y el inconsciente; el vínculo entre la energía individual y la total.

En cualquier momento podemos recurrir a la respiración para sosegarnos, percatarnos, sentirnos y desbloquearnos, estabilizando el ánimo. Basta con encauzar la atención en la respiración y pausarla, para poder sentirse más centrado, calmado y distendido, sea en una u otra situación o circunstancia. Pero, además, se puede practicar la meditación sentada utilizando como soporte la respiración, equilibrándose así el sistema nervioso; cultivar un sentido de vigilancia; desarrollar la armonía en uno mismo, relajado durante unos minutos para purificar la mente y armonizar las emociones.

Son cinco los ejercitamientos más eficaces de este ámbito y están al alcance de cualquier persona. Para llevarlos a cabo, el cuerpo debe estar sentado con la columna vertebral erguida e inmovilizado todo lo posible. La respiración debe ser preferiblemente nasal y natural.

El practicante debe situar con firmeza la atención en su respiración e ir liberándose de pensamientos, preocupaciones, tensiones y actividades psicofísicas, para que su mente se vaya absorbiendo más y más en el soporte del ejercitamiento.

PRIMER EJERCICIO

Se enfoca la atención mental en la respiración. Libre de ideas, pensamientos y distracciones, se toma consciencia de la entrada y salida del aire. Mente atenta y sosegada; ánimo presto. Si nos distraemos, tendremos que dirigir de nuevo toda nuestra atención a la respiración.

SEGUNDO EJERCICIO

Se sitúa la atención mental en las aletas de la nariz, en la entrada de los orificios nasales. La respiración produce una sensación táctil en esta zona y, una vez localizada, se deberá focalizar toda la atención en ella.

TERCER EJERCICIO

Observaremos y tomaremos consciencia del curso de la respiración. Intentaremos percibir el fugaz instante en el que la inhalación se funde con la exhalación y la exhalación con la inhalación.

CUARTO EJERCICIO

Concentrada la mente en la respiración, el practicante se sirve del movimiento de la respiración para ir relajando todos sus procesos físicos y mentales. Cada vez más aunado con el "oleaje" de la respiración, se aprovecha éste para ir cul-