

CAPÍTULO I
LA FASE DEL SUEÑO

“El sueño no es la ausencia de vida; es la vida vivida sin conciencia”.

“El único propósito de la existencia humana es
encender una luz en la oscuridad del simple existir”.
— Carl G. Jung



Introducción

La ilusión del sueño

El sueño suele ser la primera etapa del viaje.

La mayoría de las personas nunca se dan cuenta de que están dormidas, porque el sueño se siente como la vida cotidiana.

No el sueño reparador del cuerpo, sino el profundo sueño del alma.

En esta fase, la vida transcurre casi por sí sola. Sin reflexión. Sin presencia. Sin ver. Las personas avanzan a través de sus rutinas, llevadas imperceptiblemente por los hábitos, las expectativas y el condicionamiento.

En esta etapa, no existe un camino consciente. No hay una práctica deliberada. La vida se vive tal como ha sido moldeada, aún sin ser vista con suficiente claridad como para ser cuestionada.

Los días comienzan a sentirse como copias unos de otros. Estamos vivos, pero no plenamente despiertos a la vida, a la existencia.

En este estado, olvidamos la historia más profunda de quienes somos. Nos desconectamos de nuestra esencia. Cambiamos la presencia por la distracción. La profundidad por la superficie. La esencia por la apariencia.

El corazón puede sentir el susurro tenue de que algo más es posible. Pero el ruido de la vida cotidiana termina por ahogarlo.

Vivimos en piloto automático. En movimiento, pero sin llegar. Ocupados, pero sin sentirnos realizados.

Casi sin darnos cuenta, otro proceso se está desarrollando. Un yo psicológico comienza a tomar forma a través de pensamientos, creencias, recuerdos, reacciones emocionales y patrones repetidos que se van acumulando. Con el tiempo, ***esta identidad construida*** *se convierte en el lente a través del cual experimentamos la vida misma.*

Y, sin embargo, el sueño no es un fracaso. Es parte del camino.

Así como la noche precede al amanecer, el sueño del alma prepara el camino para el despertar.

Ver que estamos dormidos es el primer movimiento de la verdadera vida dentro de nosotros.

La ilusión del sueño es poderosa. También lo es el llamado a despertar de ella.

Y debajo de ese llamado, algo permanece, silenciosamente presente, inalterado, esperando ser visto.

La joya interior

Una antigua parábola budista cuenta la historia de un hombre pobre que, sin saberlo, lleva una joya preciosa cosida en el forro de su túnica. Un amigo la había colocado allí, pero el hombre nunca la descubrió. Creyéndose pobre, continuó viviendo en la miseria y finalmente murió, llevando consigo todo ese tiempo el tesoro que nunca supo que poseía.

La historia ofrece una metáfora poderosa de la condición humana.

Podemos pasar toda una vida buscando fuera de nosotros mismos aquello que aún no nos damos cuenta de que llevamos dentro.

Buscamos nuestro valor a través de la aprobación. La plenitud a través de los logros. La seguridad a través de las posesiones. La identidad a través de los roles que desempeñamos. Continuamos buscando porque todavía no hemos reconocido lo que yace bajo las capas de condicionamiento, pensamiento, miedo, deseo e identidad a través de las cuales nos experimentamos a nosotros mismos.

La tragedia de la historia no es que el hombre careciera de la joya.

Es que nunca supo que estaba allí.

Quizás algo similar sucede dentro de nosotros. Aquello que buscamos no siempre necesita ser adquirido. Parte de ello quizá necesite ser descubierto, recordado o, finalmente, visto.

Esto no significa que ya comprendamos lo que yace bajo el yo construido. En esta etapa del viaje, no lo comprendemos. Todavía estamos dormidos.

Pero la posibilidad ya está ahí.

El viaje puede comenzar con la búsqueda de algo más. Con el tiempo, puede revelar que el tesoro más profundo nunca estuvo en otro lugar.

La fase del Sueño en las artes marciales

Forma sin conciencia

En esta fase, el entrenamiento se aborda principalmente a través de la imitación y la repetición.

El practicante aprende copiando movimientos, siguiendo instrucciones y repitiendo ejercicios. Las técnicas se ejecutan, pero todavía no se experimentan plenamente. El cuerpo se mueve, pero la conciencia aún no ha entrado por completo en el movimiento.

Desde el exterior, parece que se está progresando. Pero interiormente, algo permanece incompleto.

Psicológica y espiritualmente, esto refleja un aprendizaje automático.

La atención se dirige hacia el exterior, hacia la forma, la corrección y la ejecución. La experiencia interior permanece, en gran medida, inadvertida. Los movimientos se moldean a través del hábito antes de ser comprendidos a través de la conciencia.

El entrenamiento se vuelve disciplinado. Pero todavía no se ha vuelto profundamente consciente.

En esta etapa, el progreso se mide casi exclusivamente por la mejora externa. Mejor técnica. Mayor velocidad. Más potencia. Un rango más alto. El éxito se evalúa por aquello que puede verse desde el exterior.

La posibilidad de que el entrenamiento también pueda revelar los movimientos interiores del practicante aún no se ha manifestado plenamente.

Con el tiempo, el lugar de entrenamiento comienza a revelar algo más profundo. Se convierte en un espejo. No solo del movimiento, sino de quien se mueve.

Lo que se observa no es solamente la técnica, sino la calidad de la atención, la presencia o ausencia de conciencia y los patrones que llevamos a cada acción.

Sin embargo, este espejo no se revela automáticamente.

Dos estudiantes pueden practicar la misma técnica durante años mientras recorren caminos muy diferentes. Uno puede volverse cada vez más hábil sin llegar nunca a cuestionarse a sí mismo. El otro puede comenzar gradualmente a reconocer cómo el miedo, el orgullo, la impaciencia, la comparación, la frustración y el ego se expresan a través de cada movimiento.

El entrenamiento es el mismo. Lo que cambia es la disposición a observar aquello que revela.

Esta es la naturaleza del entrenamiento dentro de la fase del Sueño. El entrenamiento está ocurriendo. Pero quien entrena todavía no ha sido visto plenamente.

Hasta que el practicante comienza a verse a sí mismo dentro del entrenamiento, las artes marciales siguen siendo principalmente un proceso de desarrollo técnico. *El camino más profundo comienza únicamente cuando el refinamiento del movimiento se convierte también en el refinamiento del ser humano.*

A partir de este momento, el lugar de entrenamiento deja de ser simplemente un espacio para aprender técnicas. Se convierte en uno de los muchos lugares donde un ser humano puede comenzar a despertar.

Sin embargo, esta posibilidad no se despliega simplemente porque alguien practique artes marciales. Muchos practicantes dedican décadas al entrenamiento mientras permanecen enfocados principalmente en la técnica, la competición, el rango o el reconocimiento.

Que el lugar de entrenamiento se convierta en un espacio de verdadera transformación interior depende menos del número de años de práctica que de la sinceridad del practicante, de la profundidad de su autoobservación y de la sabiduría de quienes ayudan a guiar su camino.