Sumario

Prólogo, **por John Long** 14

Prefacio 19

Introducción 24

Tomar conciencia 29

La vida es sutil 55

Aceptar la responsabilidad 69

Dar 91

Elegir 102

Escuchar 121

El viaje 138

Conclusión 149

Ejercicios 153

Glosario 174

Lecturas recomendadas 177

Prólogo

Por John Long

IMAGINA un escalador que quiere subir de nivel, escalar *Astroman* (7a+) en Yosemite o una ruta de un grado superior en su escuela local. El sentido común dice que el camino correcto para alcanzar estas metas es entrenar más y más duro. Es así de fácil, ¿no?

No.

Todas las teorías, desde las clásicas de la antigua escuela hasta las modernas disciplinas de «entrenamiento mental» insisten en que la transformación es más una cuestión de entrenar más inteligentemente, no sólo más duro. Entrenar con mayor severidad suele llevar a reforzar costumbres limitadoras, es decir, a entrenar los mismos errores y obtener los viejos resultados de siempre.

Cualquier método de mejora personal que merezca la pena –*Guerreros de la roca* incluido– nos permite aprender desde nuestra experiencia directa de un modo rápido. Ha de proporcionar una guía adaptable que conduzca al éxito, que mantenga nuestro rumbo hacia el perfeccionamiento y que nos aliente a realizar cambios de dirección con criterio, antes de que nos encontremos totalmente perdidos en los viejos hábitos. Ésa es la esencia del entrenamiento inteligente. Incluye analizar conscientemente el qué, el cómo y el porqué de nuestra experiencia actual. Nos aparta del método de sólo hacer, y requiere aprender y practicar cosas que nos hagan plantearnos si no habremos escogido una ruta demasiado sinuosa hacia la cumbre. Como dice un viejo proverbio, el camino directo hacia la perfección es, en apariencia, tortuoso.

Por ejemplo, quizá parezca discutible que redefinir nuestra noción de éxito pueda elevar sustancialmente nuestra curva de aprendizaje, pero sí que puede, igual que otros de los principios de *Guerreros de la roca*. Aunque no voy a tratar de resumir el contenido del libro, hay algunos puntos que merece la pena mencionar y que pueden ayudar a cualquiera a obtener resultados asombrosos.

Primero, aceptar que la vida es dura y que transformar nuestras vidas (o nuestras habilidades, lo que es en cierta medida lo mismo) es muy difícil. Por mil motivos, todos tendemos a pensar en parte que el mundo está hecho solamente para nosotros, y que las perlas de la existencia son nuestros derechos de nacimiento. En cierto sentido lo son, pero debemos bucear hasta las profundidades para encontrarlas: más allá de nuestra resistencia y de nuestro pensamiento y comportamiento mecánicos. Para esto hace falta un trabajo duro, sostenido, consciente y disciplinado. Algunos tropiezan con esas perlas por casualidad o por suerte y, cuando lo hacen, suelen perderlas igual de rápido. Este libro te orientará en la buena dirección, e incluso te dará un buen empujón por el camino, pero eres tú quien debe hacer el esfuerzo.

Uno de los grandes timos del movimiento *New Age* es la noción de que alcanzar el estado de existencia sin esfuerzo no requiere ningún esfuerzo. De hecho, normalmente hace falta una gran cantidad de trabajo consciente, de disciplina y de paciencia para entrar en la «zona de flotación», donde los retos que antes nos estremecían empiezan a presentarse bajo un aspecto fácil y relajado. El lugar no cambia. El Everest no empequeñece y el Polo Norte no se vuelve más cálido. Somos nosotros los que tenemos que transformarnos, y eso lleva trabajo. Si el proceso fuera fácil, todos seríamos campeones mundiales.

Segundo, el trabajo es un proceso, y ese proceso dura toda una vida. Cada vez que subes un escalón, una montaña de posibilidades se yergue ante ti. En este sentido, nunca *llegas*, de una vez y por todas, a la cumbre. En algunos puntos del camino, la calidad del proceso cambia de forma radical. Esto es especialmente cierto en esos momentos de avance hasta un vértice, donde meses de esfuerzo sostenido se unen para crear una especie de agujero de gracia por el cual pasamos, normalmente de repente y con poco esfuerzo, hacia un reinado superior del ser y el hacer. La escalada que una vez nos agotó, ahora nos parece fácil. En esos momentos tendemos a olvidar el arduo periodo previo a la cima. Es entonces cuando tenemos que acordarnos de todos esos entrenadores de competiciones que nos recuerdan que el juego se gana o se pierde en el campo.

Eso nos conduce al tercer y más importante punto: las cualidades que saques a relucir el día definitivo serán exactamente las mismas que has estado cultivando durante el entrenamiento. En otras palabras, tu estilo de vida será el mismo que el que adoptes en la escalada. Es un concepto lo suficientemente fácil para captarlo, pero llevarlo al corazón y ponerlo en práctica es algo que sólo los más entregados llegan a conseguir; probablemente porque son los únicos cuyas vidas dependen de ello.

En el aspecto recreativo, la escalada suele contemplarse desde una perspectiva totalmente diferente que la vida normal. El escalador eventual ve su escalada como una práctica agradable; si no esencial, sí reconstituyente. A mitad de la escalada, deja atrás sus presiones diarias y se transforma en una persona «diferente». Pero cuando se enfrenta al muro final y llega al límite de sus capacidades, la persona «diferente» recupera los viejos hábitos. Afrontará los retos con exactamente las mismas cualidades –por lo normal inconscientemente– que cultiva en el trabajo y en casa.

Cuando empezamos a forzar los límites, nuestros hábitos más arraigados casi siempre se hacen con el control. ¿Cómo podría ser de otra manera? Cuando el río fluye suavemente, todos somos héroes. Sólo cuando la corriente empieza a rugir, podemos descubrir dónde afianzarnos y de qué estamos hechos. Y aquí la clave es *lo hecho*. ¿Qué hemos *hecho* por nosotros mismos?

Guerreros de la roca ofrece un programa exhaustivo para que consigas ser un escalador mejor, pero sólo tú puedes poner los medios. Esto requiere un esfuerzo consciente y un compromiso de hierro, para que aquellas perlas puedan llegar a ser consideradas completamente de tu propiedad. Una de las cosas increíbles cuando se lleva a cabo con profundidad un trabajo es descubrir lo poco que hacemos y lo mucho que reaccionamos. Y nuestras reacciones se basan en nuestros viejos patrones dirigidos por el miedo, unidos a nuestro instinto de supervivencia. Desprenderse de esos patrones es como liberarse de las garras de un león, y tendrás pocas probabilidades de lograrlo sin una profunda implicación. Vacilamos, resbalamos y volvemos a nuestros cómodos viejos mecanismos. Cuando nos damos cuenta de que todavía hemos ganado algo de terreno a pesar del resbalón, comprendemos que lo que nos llevó hasta allí fue nuestra implicación.

Esto nos devuelve a la idea de que el camino aparentemente sinuoso es de hecho el camino directo a la perfección. Aquí, el camino «sinuoso» requiere que pongas en práctica por ti mismo los principios del guerrero, que los vivas momento a momento, que los practiques y los refines en tu vida diaria tanto como junto al río o en la pared.

Para decirlo de forma sencilla, cuanto más integres los principios en tu vida diaria, más útiles te serán cuando estés en la cresta de la ola durante la marea. He tocado el hecho básico, aunque a menudo olvidado, de que cuando nos encontramos seguros, no necesitamos instrumentos sofisticados. Pero cuando la vida está en juego, nunca estamos demasiado preparados. Si nos preparamos entrenando estos principios cuando hay poco riesgo, las lecciones se vuelven instintivas y se habrán convertido en nuestra segunda naturaleza cuando nos encontremos con lo crucial. Lo maravilloso de todo esto es que los principios del guerrero han sido cosechados de fuentes ilustradas y son principios universales para la transformación y el autocontrol. Si se va a practicar algo todos los días, reconforta saber que el material es oro en cualquier circunstancia.

Este método no es uno más de los de «cortar y pegar» que con tanta frecuencia se ven en la interminable búsqueda actual de soluciones rápidas. Arno Ilgner ha pasado años estudiando la sabiduría tradicional clásica del mundo, así como muchas disciplinas modernas, desde las teoría del caos y de sistemas hasta el método del diálogo de la voz. Por medio de un largo proceso de autoanálisis y con el método de prueba y error, ha llegado a un programa que permite a un aventurero atrapar los conceptos y continuar por sí mismo.

Los alumnos de *Guerreros de la roca* deberían valorar que, aunque muchos de estos principios han estado ahí durante más de tres mil quinientos años, los discípulos de las antiguas enseñanzas nunca se pusieron a prueba a 800 metros de altura en El Capitán. Sólo puedo pensar que, viendo a los aventureros de hoy en día exponiendo sus habilidades físicas y mentales en las grandes paredes de roca del mundo, los antiguos maestros deben de estar sonriéndonos desde las nubes, sabiendo que su sagrada tradición está llevándose a la práctica de una forma apasionante y extraordinariamente nueva.

Por último, cualquier aventurero auténtico ha aprendido, mediante una participación directa, a afrontar retos exigentes y a mantener la mente concentrada. Cualquier actividad que supere un nivel de escalada medio-alto lo requiere. Estas capacidades te ponen en una buena disposición para atrapar e integrar rápidamente los principios del libro, y para empezar a disfrutar de los resultados. Puede que el mundo no haya sido hecho para ti, pero *Guerreros de la roca* sí.

John Long, Vence, California, 2002

Introducción

Guerreros de la roca es un programa de entrenamiento mental a la vez que una filosofía de escalada en roca, que se alimenta de la rica tradición y la literatura del guerrero. Su estilo es muy diferente del que suele ir asociado a la guerra, ya que no es ni combativo ni demasiado agresivo. Es en cambio un programa de equilibrio, armonía y astucia que se basa en la aplicación pacífica de las antiguas tradiciones marciales. Existen en el mercado muchos libros sobre guerreros que pueden resultarte útiles. Te recomiendo *Way of the Peaceful Warrior* (El camino del guerrero pacífico), de Dan Millman, y *The Craft of the Warrior* (El oficio del guerrero), de Robert Spencer, como aproximación para cualquiera que esté interesado en explorar más profundamente este rico modo de pensar. *Guerreros de la roca* aplica la forma de pensar del guerrero a la escalada en roca, utilizando ideas y ejercicios que he recopilado tras años de lectura y búsqueda, con mi experiencia personal en la roca y trabajando con alumnos en seminarios de entrenamiento mental.

La filosofía del guerrero deriva del reto incomparable y exigente al que se enfrenta un soldado o un combatiente, como un samurái, en un duelo a muerte. Debe desenvolverse con absoluto dominio de la situación y con calma frente al terrible peligro mortal. Al prepararse, el guerrero ha de poner a punto cuerpo y mente, ya que, si no lo hace, no vivirá mucho. En la batalla debe permanecer extremadamente atento a los mínimos detalles de su alrededor, a su comportamiento y al de su oponente, y a la vez mostrarse comple-

tamente impasible de cara al exterior. Si tiene un apego excesivo por su vida o si se deja dominar por su ego, querrá huir, su atención se dispersará y será destruido. Paradójicamente, si adopta la postura de afrontar el riesgo y aceptar las consecuencias, tendrá muchas más oportunidades de sobrevivir. Es obvio ver cómo la mentalidad del guerrero puede ser trasladada al arriesgado mundo de la escalada en roca.

En mi opinión, un exponente fundamental de la literatura de guerreros es el trabajo de Carlos Castaneda, quien escribió a partir de sus experiencias con un indio yaqui llamado don Juan Matus. Castaneda, estudiante de antropología, se convierte en aprendiz de don Juan y, en su búsqueda de la fuerza, vive múltiples experiencias que desafían su concepción de la realidad. Juntos, Castaneda y don Juan exploran la filosofía del guerrero, la cual se manifiesta no como integrante del arte marcial, sino en el contexto de una vivencia en la naturaleza y la mente. Los relatos de Castaneda sobre sus extravagantes aventuras en las tierras salvajes y rocosas del norte de México han atraído a los escaladores desde que sus libros salieron a la venta a finales de los años sesenta.

Guerreros de la roca busca desarrollar un enfoque de la escalada aventurero, vigoroso y reflexivo. Comienza por revocar el limitado entramado mental con el que solemos afrontar la escalada y la vida en general. Para la gran mayoría de nosotros, cuando llega el momento de afrontar un reto, el principal enemigo somos nosotros mismos. Nuestra autoestima y la imagen que tenemos de nosotros mismos están demasiado vinculadas a los logros. El ego controla gran parte de nuestro comportamiento. A menudo actuamos basándonos en el miedo y la evasión, más que en al amor por el reto o por la escalada misma. Nuestros hábitos mentales elevan barreras innecesarias y muchas veces vacían inconscientemente de vitalidad nuestras acciones. Uno de los objetivos principales de *Guerreros de la roca* es el propósito de ser cada vez más conscientes.

Así pues, gran parte de este programa se dedica al desarrollo del control mental. Debemos tomar conciencia de los procesos mentales que son sutiles o están escondidos, que se dan por sabidos o que se pasan por alto. Nos aferramos a lo cómodo, conocido y seguro; a menudo sin saberlo. El control de nuestro poder mental es el primer paso para comprender cómo afectan los procesos mentales a nuestro desarrollo.

He optado por un texto simple y sin jerga, pero parte de la terminología del guerrero también es muy útil. En el lenguaje del guerrero, el modo activo de la conciencia se llama **atención**. La atención

es la conciencia agudizada y concentrada, la dirección intencionada de la conciencia. Casi todo lo que vas a aprender en *Guerreros de la roca* gira en torno a la atención y a cómo se utiliza.

El uso correcto de la atención, en la terminología del guerrero, es la **impecabilidad**. Impecabilidad, según el diccionario, significa «concisión y exactitud rigurosa en el lenguaje, estilo, etc.». Es una palabra con un gran contenido moral. Sin embargo, en la tradición del guerrero, esta moralidad es completamente individual y podría equipararse con la integridad personal. En el camino para llegar a ser guerreros de la roca, sólo tenemos que responder ante nosotros mismos. Tenemos la última responsabilidad en nuestras elecciones sobre lo que debemos o no debemos hacer, y sobre lo que significa la vida para nosotros. Esto se realiza por medio de un proceso introspectivo e intuitivo que podríamos llamar «encontrar un camino con el corazón». Es esencial arriesgarse a salir de nuestra zona de confort habitual.

Cuando actúa impecablemente, un guerrero dirige toda su atención hacia su búsqueda primordial: obtener conocimiento y poder personal. **Poder** es otra palabra que se usa de forma específica en la tradición del guerrero. No se refiere a la riqueza económica ni al dominio sobre los otros, sino más bien a nuestra habilidad para actuar de forma efectiva, para aventurarnos en las facetas desconocidas del mundo, para explorar y para otorgar sentido. El poder se manifiesta por sí mismo con claridad de pensamiento y decisión en la acción. Es la totalidad de las fuerzas que afloran en una situación dada, con especial énfasis en el aspecto mental. Poder es tu nivel de conocimiento experimental, y lo aumentas al ampliar tu zona de confort.

Principalmente, un guerrero es *un cazador impecable de poder personal*. Obtiene poder haciendo incursiones en lo desconocido, donde concentra su atención, lucha contra el caos y aprende de la experiencia.

Lo que sigue son los contenidos básicos del proceso de entrenamiento mental para ser guerreros de la roca:

1. Nuestras acciones están influidas en gran medida por las zonas subconscientes y escondidas de nuestra mente.
2. La mejora de las acciones se produce por medio de un proceso que es fundamentalmente de crecimiento, el cual, en la esfera mental, también llamamos aprendizaje. Aprendes mejor concentrando tu atención en la situación, con una actitud de resolución de problemas.
3. La motivación es un ingrediente clave para el desarrollo, y no sólo importa la cantidad de esta motivación, sino también la calidad. El

desarrollo mejora apartando toda la motivación derivada del miedo y adoptando aquella que esté basada en el amor.

4. Hay dos tipos de miedo: el de sobrevivir y el imaginario. El primero es saludable y ayuda, mientras que el último no. Es importante ser capaces de distinguir entre los dos.
5. La muerte es nuestra «consejera». En otras palabras, ser conscientes de nuestra mortalidad es una visión de la realidad útil. Nos recuerda que todas las acciones cuentan y, por tanto, dirige nuestros actos hacia lo que es realmente importante, valioso y determinante en nuestras vidas. La muerte nos recuerda que no tenemos tiempo que perder. Este programa se llama *Guerreros de la roca* porque los principios mentales que utiliza tienen una similitud cercana con aquéllos descubiertos por quienes estaban en situaciones de guerra. La muerte era tan probable, que la preparación mental resultaba esencial. Incluso en actividades menos peligrosas, como la escalada en roca, la muerte sigue siendo una posibilidad, y esta verdad puede ayudarnos. En última instancia, la muerte constituye una realidad para todos nosotros. La cuestión, entonces, es cómo podemos utilizar la inevitable realidad de nuestra mortalidad para obtener poder en vez de para traumatizarnos y aterrorizarnos.

GUERREROS DE LA ROCA

APRENDER y crecer, por definición, nos saca de lo familiar y nos lleva a lo desconocido. Por tanto, tenemos que dejar nuestra zona de confort. Abandonar esta zona trae consigo un riesgo, tanto real como percibido. *Guerreros de la roca* es en muchos aspectos una guía que te prepara para afrontar riesgos. Afrontar riesgos consta de tres fases: preparación, transición y acción.

La mente consciente es el principal elemento activo en la fase de preparación. Contiene la base que permite que el subconsciente guíe la acción de forma efectiva más tarde, cuando de hecho estés en acción, cuando hay poco tiempo para la reflexión. En la fase de preparación, los elementos importantes son las ideas y los conceptos. *Limpiarás* tu cerebro, te formarás un juicio y harás planes. Aprenderás a evitar trampas como la de desear que las cosas sucedan tal como esperas. Te acostumbrarás a concentrarte no en lo difícil que sea la escalada, sino en qué posibilidades se abren ante ti. También prepararás la mente para no apartarte del camino una vez que estés en acción. La fase de preparación incluye los pasos del 1 al 4, que encontrarás a continuación.

La fase de transición, el paso 5, es corta: es el momento de la verdad, de la elección. Tu meta será realizar una transición poderosa, brusca y completa desde la preparación hasta la acción.

En la fase de acción, pasos 6 y 7, tu meta será vivir plenamente dentro del reto en vez de intentar escapar de él. Evitarás la mentalidad de «pelear o huir» y contemplarás el esfuerzo como una oportunidad para aprender. Mantendrás tu mente consciente y tranquila, permitiendo por tanto que afloren tus habilidades intuitivas. Mantendrás la concentración en el viaje, no en el destino.

ESQUEMA DEL PROGRAMA: LOS SIETE PASOS

Tomar conciencia. En el primer paso, mejoras tu capacidad de observación para llegar a ser más consciente de ti mismo. Diriges la mente hacia tu diálogo interior. Examinas el terreno de tu propia valía. Detectas las pérdidas de concentración graves.

La vida es sutil. La atención se recoge y se centra. Diriges la mente a las sensaciones del cuerpo (respiración, postura, etc.). Hablas contigo mismo de forma intencionada, en lugar de atender al parloteo habitual de tu diálogo interior.

Aceptar la responsabilidad. Aquí, te centras en ser responsable de la situación en vez de adjudicar culpas, desear que la situación fuera diferente o anhelar alguna solución mágica. Culpar, desear y esperar te quitan la fuerza de las manos. Hay que aceptar la responsabilidad con la información objetiva que has recopilado acerca del riesgo.

Dar. Aquí adoptas una actitud de poder: preguntas qué puedes ofrecer a la actividad, en lugar de lo que puedas recibir si obtienes éxito. Centras tu atención en las opciones y posibilidades. En este proceso se recopila la información subjetiva sobre el riesgo y se acepta.

Elegir. Ésta es la fase de transición, el momento de la verdad. Puedes escoger dirigir la atención fuera del riesgo o hacia él. Declinar asumir el riesgo no es un fracaso. Muchos, muchos riesgos son temerarios y asumirlos podría acabar contigo. La clave para dar este paso de guerrero es ser totalmente decidido. Si vas a retroceder, hazlo sin recelos. Si vas hacia delante, hazlo con todo tu ser, sin mirar atrás.

Escuchar. Este paso te guía al afrontar el riesgo. Te ayuda a permanecer en el rumbo, en el riesgo, en vez de caer en una situación que disperse tu atención y te arrebate poder. Ahora estás en acción, en lo desconocido; necesitas aprender. ESCUCHAR la situación

y la vía facilita el proceso de aprendizaje. Es un paso muy intuitivo. En el paso de ELEGIR, has valorado las distintas posibilidades de tu esfuerzo y has dado el salto; ahora debes creer en el proceso.

EL VIAJE. Una vez en el caos del riesgo, te centras en el viaje, no en el destino. Cuando estás en tensión, te sientes tentado a apresurarte para acabar con ella. Pero si te has preparado bien, esta situación estresante es exactamente el motivo por el que has llegado hasta aquí. Te ayuda a mantener el ritmo y la razón de tu escalada. Cuando estás nervioso, estás en un estado idóneo para el aprendizaje. Tener una mentalidad de viaje te ayuda a dirigir la atención hacia el proceso de la escalada en vez de dejar que la concentración divague hacia el destino, o que tengas una forma de pensar limitada que no te ayude a solucionar los problemas ni a aprender.