

## 1.2 GUÍA DE ESTUDIO EL PODER DE LA PRESENCIA

1.- En octubre de 2005 pasé dos semanas en la jungla del Amazonas. Estuvimos buena parte del viaje a 250 kilómetros al sur de Manaus, en un área llamada Tupana. En esta parte remota de Brasil **hay un profundo respeto por la línea que divide la vida y la muerte. Dicen los amazónicos que la jungla anda siempre al acecho dispuesta a devorar al incauto**

---

2.- Un hombre llamado Manuel era nuestro guía. Nos contó lo que le había sucedido a un amigo. Se llamaba José. Conocía los sonidos de la jungla, sus olores, sus señales. Sabía curar cualquier dolencia concebible con savias y corteza de los árboles, raíces y hojas hervidas. Trepaba a las lianas como un mono, cazaba cada atardecer con una cerbatana y dardos impregnados del tóxico de ranas venenosas. Era capaz de actuar a partir del sonido o del olor, quedando inmóvil en la oscuridad, escuchando, luego disparando el dardo en la espesura y dando en el blanco. **Era uno de los que se aventuraba solo en la selva.** Su única arma era una pequeña cerbatana, y un machete que aparentemente manejaba como un samurái.

---

3.- Una noche José caminaba por la jungla envuelto en la oscuridad, de regreso a casa, con una pequeña capibara atada a la espalda. De pronto se le erizó la piel. Olía al animal, sabía que estaba cerca. Buscó su cerbatana, pero **había sido una larga noche de cacería y no quedaban dardos.** De inmediato asió el machete y lo sacudió rápidamente adelante y atrás, aferrándose a la enorme raíz del árbol y enviando una llamada de socorro en la oscuridad tamborileando en la raíz. Poco después apareció **un gran jaguar negro, una onza negra de casi 100 kilos**

---

4.- **José sabía perfectamente que si echaba a correr, el felino lo atraparía al instante.** Transcurrían los minutos. José tenía el brazo cansado del balance, imaginaba abalanzándose sobre él. **Sólo habría una posibilidad.** Cuando el animal llegara, tendría que eludirlo y asestarle un golpe fulgurante. Debería clavar el machete en el cuello o cortarle una extremidad, y rodar por el suelo para evitar sus afiladas garras. **La espera lo carcomía. Tenía los nervios a flor de piel, dispuesto para el combate mientras el felino se movía de un lado a otro, flexible, ágil, brillantes los ojos, aproximándose más, ahora a dos metros, a uno y medio.** Después de diez minutos, **la tensión era insoportable.** José estaba empapado en sudor, con el brazo tembloroso a causa del peso del machete. **Se sentía amodorrado, como si el felino lo estuviera hipnotizando. Estaba aterrorizado. Aquel hombre de la jungla se desmoronaba poco a poco.** Transcurridos 15 minutos, el jaguar aceleró los movimientos. **Buscaba huecos, percibía el ritmo en el arma. A José los nervios lo estaban traicionando. Dio la espalda al felino; fue un error.** El jaguar se adelantó. Iba directamente contra él. Mostraba los dientes, disponiéndose a saltar. **A José ya no le quedaban arrestos. Se había dado por vencido,** y de pronto se oyó un fuerte ruido en la noche. El felino se volvió. Dos hombres aparecieron chillando entre los arbustos. El hijo de José apuntó con su arma. pero el animal se desvaneció en la oscuridad, dejando a un padre llorando en el suelo. .-“Tres años más tarde, José todavía no se había recuperado de aquel encuentro. Los lugareños dicen que enloqueció. **Se le había quebrado el espíritu**”

---

5.-En mis primeros encuentros con Grandes Maestros de clase mundial, solía salir derrotado como José. La posición de ajedrez podía estar objetivamente equilibrada, **pero a medida que la tensión en el tablero iba**

**en aumento, era como si un torno estrujara lentamente mi cabeza, más fuerte, más y más fuerte, hasta llegar a un punto de estallido. Entonces hacía alguna concesión,** al igual que José emprendiendo la huida, una minúscula imprecisión que cambiaba el carácter del juego. Cualquier cosa que liberara la tensión mental. **Ya no había remedio, me demolían**

---

6.-Pasé años trabajando en esta cuestión, **aprendiendo a mantener la tensión, acostumbándome a la creciente presión.** Después, en las artes marciales, saqué partido de aquel entrenamiento, consiguiendo que mis adversarios explosionaran de combustión mental **gracias a mi mayor tolerancia al malestar.**

---

7.- En cualquier disciplina, **la capacidad de mantener la mente despejada, presente, fría bajo el fuego, es en buena medida lo que separa al mejor del mediocre.** En competición, la dinámica es con frecuencia dolorosamente transparente. Si un jugador está presente sin perder la serenidad mientras el otro se ve asolado por cuestiones internas, el resultado es evidente. **La presa pierde objetividad, comete graves errores, y el depredador asesta el golpe fatal.**

---

8.-En ausencia de un apoyo externo continuado, **debemos ser nuestro propio monitor, y la calidad de presencia suele ser el mejor indicador. Si una presencia profunda y fluida se convierte en una segunda naturaleza,** entonces la vida, el arte y el aprendizaje adquieren una riqueza que sorprenderá y fascinará continuamente. **La presencia tiene que ser como la respiración.**

---

9.-**El secreto reside en recordar que todo está siempre en juego, y que cuanto más presentes estamos en la práctica, más presentes estaremos**



**también en la competición, en la sala de juntas, en el examen, el quirófano, el escenario.** Si tenemos alguna esperanza de alcanzar la excelencia, independientemente de mostrar o no que nos hallamos bajo presión, hemos de estar preparados para un estilo de vida de reafirmación

-----

### **Compromisos**

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_