

CAMINAR SOBRE FUEGO



Caminar sobre el fuego es practicado en muchas culturas y es un rito de iniciación para expandir la percepción de las personas, romper barreras mentales, limitaciones y ganar seguridad. Luis Navarro instruye en España sobre esta práctica, más comúnmente conocida como "firewalking".

Sobre Ascuas.-

Mi cita tuvo lugar en Alella, en un sitio resguardado de miradas curiosas que pudieran romper la energía del grupo de personas -unas 25- que nos habíamos decidido a llevar a cabo esa tarde el seminario.

La expectación inicial y los justificados nervios se fueron diluyendo tras las pruebas iniciales a las que Luis nos fue sometiendo para ganar confianza y anclar la experiencia. Cuando llegamos al momento cumbre de aquella tarde, el temor se había disipado y ya no era sólo el calor de las brasas lo que destemplaba los cuerpos y abría las mentes.

La concentración de los participantes impulsaba la energía del grupo, mientras entonábamos todos a coro una significativa canción compuesta por Luis para la ocasión. Bajo sus directrices fuimos adentrándonos en la alfombra de brasas uno tras otro. Prácticamente todos cruzamos esos tres metros interminables.

"No hay nada imposible; la imaginación puede suplir con creces todas las limitaciones que se pongan delante." Eran palabras pronunciadas durante el taller...y cuatro pautas poderosas nos fueron regaladas: aceptar el miedo; asumir lo peor; esperar lo mejor; e ir a por ello.

Me detuve un brevísimo instante ante aquella alfombra de tres metros de brasas que se extendía delante nuestro; el calor me golpeó la cara. Era el momento más crucial de la prueba: el primer paso. Quise aferrarme a mis convicciones racionales para buscar en mi interior el valor necesario para hundir mis pies desnudos en aquel mar de brasas incandescentes. No había ninguna duda de que cabía la posibilidad de un resultado doloroso, pero también recordé lo allí hablado: la duda y la inseguridad hacen que podamos des coordinar movimientos, si nos parábamos o volvíamos hacia atrás; entonces, inevitablemente nos quemaríamos.

Tal y como nos había indicado, tras caminar firmemente por la alfombra de ascuas de pino hundimos los pies en un recipiente con agua para apagar cualquier posible ascua que hubiésemos podido llevarnos entre los dedos de los pies o adheridas al sudor de la planta. Habíamos entrenado nuestro cerebro para conseguir que la amplia mayoría diera el primer paso, y lo mejor de todo es que muy satisfactoriamente. Habíamos conseguido priorizar el propósito antes que el miedo al dolor, el miedo a quemarnos. Habíamos expandido la percepción de nuestras posibilidades.

Vencer los límites.-

"Las personas tienen una ideas limitadoras", me comenta Luis en el transcurso de una entrevista. "Estas limitaciones se refieren a miedos, inseguridades, dudas, vacilaciones, pensar demasiado en las cosas para no cometer errores...eso limita mucho a todos los seres humanos, que pierden mucha energía mental con ello. Este trabajo es perfecto para las personas con miedos. En mi seminario aprenden cómo éstos pueden ayudarnos en vez de limitarnos y perjudicarnos. Con la ayuda de un breve entrenamiento de ejercicios previos, la persona aprende a procesar cualquier obstáculo que se ponga en su camino de conseguir el objetivo de caminar sobre las ascuas."

El ritual de caminar en el fuego ha existido por miles de años. Las primeras noticias que tenemos de esta práctica datan de 1.200 a. C. Alrededor del mundo se realizan estas caminatas en rituales de curación, iniciación y fe.

"En todas las culturas representa siempre un proceso que simboliza expandir nuestra mente, expandir nuestros límites. Yo ayudo a expandir la percepción que tienen las personas de lo que es posible hacer y no es posible hacer. Cualquier persona que se plantee caminar sobre fuego, piensa: "Es absurdo, es estúpido, es peligroso, me voy a quemar." Ésta es la percepción que todos tenemos. ¡Cómo no voy a quemarme si camino sobre brasas! El trabajo consiste en preparar a las personas para que cambien la percepción mental y sean capaces de hacer algo que creían que era impensable, que era peligroso. Todos nos movemos entorno a unos pensamientos-parámetros de lo que creemos que es posible y no es posible hacer y esta práctica desafía la mente y la física: no sólo desafía aquello que pensamos, sino incluso nuestra forma física. No es que yo vaya a hacer algo con mi mente; es que lo voy a hacer con mi cuerpo. El valor de esto es

que yo con mi mente puedo hacer cualquier cosa, puedo transformar mi cuerpo. Mi cuerpo va a seguir a mi mente. Si mi mente está preparada no me voy a quemar; mi cuerpo me va a seguir. Tengo el poder de decidir qué percepción va a tener mi cuerpo de esa realidad."

En los Estados Unidos, la caminata sobre fuego se ha hecho popular en seminarios de negocios para las corporaciones. Muchas empresas eligen que sus equipos de dirección hagan el seminario para mejorar las cualidades de liderazgo, las habilidades en la toma de decisiones, superar dificultades, o consolidar equipos de trabajo.

El pionero en este tipo de seminarios fue **Tolly Burkan**. Exportó esta técnica de la India y la llevó a Occidente en los años 70; inició así el movimiento de firewalking. Pero fue **Tony Robbins**, experto en crecimiento personal, quien empleó en sus talleres la experiencia de caminar sobre fuego y quien lo expandió a escala mundial.

"Cualquier persona que viene a atravesar el fuego es susceptible de aceptar nuevas ideas, con lo cual todos los escépticos, todas las personas incrédulas ya no vienen... No tiene sentido que vengan. Es curioso ver cómo este tipo de trabajo atrae a las personas apropiadas que están preparadas para hacerlo."

Un impulso para una nueva vida.-

Los seres humanos tenemos la habilidad de crear lo que queramos crear en nuestras vidas. Vivimos dentro de unos parámetros de mediocridad e imposibilidad, de incapacidad de lo que podemos hacer. Luis enseña a salir de su taller lo suficientemente motivado como para decir: "a partir de hoy voy a crear mi vida". Porque es real, se basa en algo que hemos hecho; podemos romper esa limitación de "no es posible", "no estoy preparado"...Si uno cree que puede hacer una cosa, encuentra los recursos, encuentra las personas, encuentra la capacidad para crearla.

"Las personas también aprenden a escuchar a su maestro interior. Enseño a identificar al maestro interno, que es quien nos dice si estamos preparados o no. La voz que no es interior crea desasosiego, tensión; aquella que más paz y relajación nos da es la voz interior. Esto es importante porque muchas veces en esta sociedad no nos escuchamos a nosotros mismos; escuchamos más este otro tipo de mensajes: "no estás preparado", "no eres capaz", "vas a quedar en ridículo", "no tienes narices" ... son voces confusas que nos hacen hacer cosas absurdas a veces. Lo más bonito de este trabajo, y más interesante, es cuando las personas escuchan: "Sí estás listo" ... y caminan.

Al cambiar las ideas limitadoras, cambias la energía limitadora y por tanto la percepción. Atraemos lo que somos. Si estamos en la actitud incorrecta la vida es complicada. Si creemos que la vida es sufrir atraeremos personas y circunstancias que nos demuestren que estamos en lo cierto; si cambiamos la forma de pensar también cambiará nuestra vida.

"Es importante sentir los miedos y no negarlos. Algunas personas adoptan la estrategia siguiente: "no quiero sentir miedo, quiero limitarlo o rechazarlo"... Lo que hacen con esta actitud es poner mucha energía en el miedo. Porque si yo digo que no quiero ver algo, ese algo aún crece más. Cuanta más cosas hagas o dejes de hacer por miedo más lo alimentarás. Hay que aceptarlo y sentirlo para poder cambiarlo."

De pequeños recibimos unos impactos emocionales que hacen que estructuremos nuestra realidad de una determinada forma. Pero debemos comprender que no hay límites; sólo los que uno mismo cree que existen. En todo caso, no es fácil, pero ciertamente es posible. Nuestra mente puede ser nuestro mejor aliado y nuestro mayor enemigo; nosotros tenemos la elección.

Luis nos enseñó que las personas que están en una actitud de optimismo y crecimiento disfrutan de un entorno electroquímico diferente al de aquellos seres humanos que no están en esta vibración. Se consigue a través de esta confianza y vibración cambiar nuestros patrones mentales.

En definitiva, tuve la oportunidad de participar en un excelente taller que trata el poder de la motivación para romper límites. Aprendimos a definir mejor nuestros objetivos vitales y, sobre todo, a poder sacar adelante nuestra grandeza. El resultado es la construcción de una autoconfianza extraordinaria.

Silvia Velando