

17. La coraza del miedo

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“El miedo de cualquier clase engendra ilusión, embota la mente, la torna superficial. Donde hay miedo, es obvio que no hay libertad, y sin libertad no hay amor.

Casi todos tenemos alguna forma de miedo, miedo a la oscuridad, a la opinión pública, al dolor físico, miedo a la vejez, miedo a la muerte, miedo a esto y lo otro. Tenemos literalmente docenas de miedos.

¿Es posible estar por completo libres del miedo?”

Krishnamurti.



La coraza del miedo

“El temor ha creado los dioses.”

Luciano

La vida es incertidumbre

Cada momento es un paso hacia una mayor incertidumbre. Es una apuesta en la cual nadie sabe lo que sucederá, y ese es un hecho hermoso. Si la vida fuese previsible, no valdría la pena vivirla.

Si la vida fuese previsible, si en todo hubiera certeza, no seríamos seres humanos sino máquinas.

En cierta forma el hombre es libre, y esa restringida libertad implica inseguridad e incertidumbre. Y a mayor madurez, a mayor conciencia, mayor es la incertidumbre. Tal vez por eso Jesucristo dijo:

“El viento sopla y se escucha; y nadie sabe de dónde viene ni para dónde va. Así es todo aquel que es nacido del Espíritu”.

La persona despierta, la persona que ha activado su inteligencia y su percepción pura, muchas veces vacila porque no tiene dogmas en los cuales apoyarse, como si cada situación fuese nueva.

Lao Tse, padre del Tao y abuelito del Zen, dice:

“Titubeo y me muevo cauteloso por la vida, porque no sé lo que ha de suceder. No tengo principios que me sirvan de guía. Debo decidir en todo momento. Nunca decido de antemano. ¡Decido cuando llega el momento!”.

Eso es estar atento, despierto, listo para dar la respuesta que la vida exige, sin pre-judio alguno. De eso trata la *“responsabilidad”*. La responsabilidad no es una obligación ni un deber; es la *capacidad de responder*. No es reaccionar desde el ego, sino actuar desde la Presencia

Interior.

La *reacción* es la acción mecánica del ego. La *respuesta* es la acción de la conciencia frente a la vida.

Eso es algo que los seres humanos hemos perdido. Los siglos de condicionamiento nos han hecho más parecidos a las máquinas. Hemos perdido la humanidad, a cambio de la seguridad. Nos sentimos seguros y cómodos siendo parte del rebaño, de los planes que otros nos han trazado para esta vida y para "*la otra*". ¿Qué es, si no, el cielo prometido? No es un seguro de vida, sino un seguro de muerte, pero sólo si endoso mi libertad en esta única vida, a nombre del poder religioso.

No es suficiente la búsqueda de seguridad para esta vida, sino que también busco la seguridad para después de la muerte, sin importar lo alucinantes que sean las supersticiones. ¿No es, acaso, el miedo a lo incierto lo que está detrás de todo el pensamiento mágico? La búsqueda de seguridad oculta el miedo a la incertidumbre; pero, ¿seguridad de qué?

No es posible plasmar la vida en un cronograma consecutivo de eventos inexorables, porque la vida es un proceso continuo de transformación. Todo cambia. Nada es permanente salvo el cambio. Lo único que es seguro es la incertidumbre. Heráclito decía:

"Es imposible bañarse dos veces en el mismo río."

La vida no transcurre sobre rieles, se mueve en un mar infinito y permanente de incertidumbre, y en eso reside su belleza, su poesía, su melodía. La vida nos va sorprendiendo en cada momento, y cada momento es la única realidad, la única verdad. *Aquí-Ahora-Esto* es la única realidad, fuera de toda incertidumbre, pero no tengo interés en esta realidad, sustituida por la búsqueda de seguridad en el futuro.

El miedo a la incertidumbre de hoy, se manifiesta como la búsqueda de seguridad para mañana, y en ese proceso ilusorio se pierde la capacidad de asombro y la posibilidad de explorar los misterios que nos rodean Aquí-Ahora.

La vida es un milagro maravilloso y la muerte un misterio maravilloso, pero su mente miedosa prefiere la búsqueda de la seguridad antes que exponerse a una indagación incierta, pero bella, acerca de su propia existencia.

La vida es un milagro y la muerte es un misterio, pero no comprendemos nada. Como no comprendemos, nos ocultamos en el miedo a lo uno y a lo otro.

Origen del miedo psicológico

El miedo existe solamente en el mecanismo de su mente. Es una energía paralizante que debe ser tratada, porque al identificarnos con ella nos convertimos en eso. Se trata sólo de la mente y la mente ordinaria no es otra cosa que el conjunto de condicionamientos que hemos recibido de otros.

Tampoco el miedo proviene de su ser. Al observarlo y analizarlo puede descubrir quién se lo enseñó. Alguien en su infancia le infundió el miedo al amor, a los extraños, a lo desconocido, tal vez el padre o la madre, cuyas enseñanzas, muy seguramente, eran pertinentes en ese momento.

Pero ahora ya no son pertinentes. Usted es un adulto y esos programas ya no encajan en su vida presente, pues no son más que rezagos del pasado. Sin embargo, persisten porque la mente no sabe cómo borrarlos, salvo que usted los borre conscientemente.

La mente permite ser programada pero no está en capacidad de desprogramarse por sí sola.

Este es uno de los problemas fundamentales con los que se encuentra el ser humano; su mente puede ser fácilmente programada, sin su participación consciente, y difícilmente desprogramada, con su participación consciente. Esto explica por qué las religiones participan activamente en la educación de los niños, desde su más tierna infancia. ¿De dónde surgió el miedo al infierno y el temor a Dios?

Muchos de esos programas *aprendidos* son ahora anacrónicos, carecen de sentido, pero los llevará consigo hasta la muerte si no se separa de ellos, o los disuelve, puesto que todos son, en su esencia, manifestaciones emocionales de la energía, “*formas*” de la energía emocional.

La persona, en el transcurso de su vida, continúa repitiendo lo aprendido, el programa, cada vez mejor, con más destreza y eficiencia, pero básicamente sigue siendo la misma persona hasta la muerte... a menos que, por alguna

circunstancia, encuentre una situación, un campo de energía donde pueda despertar su conciencia, casi en contra de ella misma, hasta comprender todas esas tonterías que la mente le hace creer.

Cada vez que tiene posibilidad de algo nuevo, la mente le dice:

“¡Alto ahí! Eso es muy raro, nunca lo ha hecho antes”.

Es la mente, en su conservadurismo estructural, la que ha desarrollado el criterio básico del miedo:

“No hagas nada que no hayas hecho antes porque es muy arriesgado. Quién sabe cuál pueda ser el resultado”.

Ese criterio asume una forma extrema paralizante, que es la quintaesencia del miedo:

“Nada funciona bien la primera vez”.

La mente siempre es ortodoxa, porque vive a través de los programas aprendidos desde pequeño, sin importar si eso aprendido hace años es o no es funcional ahora. El programa está en la mente, y eso es todo; ese es el hecho concreto. El programa está ahí, está en su mente, y ahí permanecerá hasta su muerte... salvo que se decida a hacer algo con eso. Mientras tanto, usted no vive la vida sino vive su miedo, lo alimenta, lo permite, lo cuida:

“Había una vez un pececito que tenía miedo de nadar”.

La permanencia en la mente de los programas aprendidos explica por qué ella desea que haga, solamente, lo que ya ha venido haciendo, porque lo hace con eficiencia, sin riesgo, sin azar, evadiendo toda incertidumbre. ¿Quién sabe lo que una situación extraña pueda traer? ¿Quién sabe si está bien o mal? ¿Y si no puedo? ¿Y si me dicen que no? ¡Así que tenga cuidado! ¡Mejor no lo intente!

Un principio funcional de su mente dice:

“Sigue el programa de siempre y vive como has vivido hasta ahora. Continúa con la misma rutina para reducir la probabilidad de equivocarte”.

La mente desea evitar los errores, ocultando su miedo bajo la máscara de la perfección, mientras que la vida no desea evitarlos sino experimentarlos, para aprender y comprender lo que aún ignora, aunque tenga que acudir al ensayo y error. Si dejamos de cometer errores, también dejamos de aprender, de comprender, de descubrir.

La mente miedosa es el freno de la vida. Cuando aparece el miedo, no es más que una señal de que algo, en la vida, se opone al programa que ha llevado en su mente. Cuando la vida le presenta una nueva posibilidad, un reto, un desafío a sus límites, la mente entra en estado de temor, de pánico, porque ella no tiene ningún interés en asumir o confrontar lo nuevo; además, ella no sabe cómo hacerlo. Tendría que experimentar, correr riesgos, aprender... y todo podría salir mal.

La mente, aunque pueda sentir cansancio y aburrimiento, continúa con la misma rutina, porque se ha acostumbrado a ella y le es familiar y conocida. A ella le fascina el orden, la ley, la autoridad, los procesos consecutivos, la planeación de la vida, la seguridad democrática... Pero cuando la vida presenta una circunstancia imprevista, la mente atávica se derrumba; aparecen el miedo, el dolor, la tragedia, el desasosiego, la piedra en el plexo, la pepa en la garganta...

La armadura psicológica

Todos los miedos son producto de la identidad de cada quien, de las identificaciones de cada uno, de los apegos de cada cual.

Con el amor por otra persona, viene también el miedo de perderla... mañana. Con el éxito viene el miedo al fracaso, mañana. Con la riqueza viene el miedo a la pobreza, mañana. Con la buena salud viene el temor a la enfermedad, mañana. Con la alegría viene la temerosa intuición de que sólo hasta mañana durará.

Pero, es muy curioso que el amor, el éxito, la riqueza, la buena salud, la alegría... siendo realidades de hoy, la mente no pueda conectarse con esos hechos; prefiere proyectar su realidad presente en el futuro, pero dándole la significación que sus viejos programas mentales le permiten.

Está el miedo de que las cosas sean distintas mañana, de que alguien

muera, de caer en la quiebra, de quedarse sin empleo, de que todo salga mal, de que me abandonen...

¿Pero es que hay garantía de algo? ¿De qué? Entre hoy y mañana mil cosas podrían cambiar, porque la vida es un perpetuo proceso de cambio, pero la mente es rígida en su creencia de que es preferible que nada cambie.

La mente es una roca hecha de creencias, y la vida es un flujo continuo de energías, hechos, eventos, procesos, en los cuales no participa la mente en la percepción pura de lo que sucede, sino sólo aportando interpretaciones, valoraciones, significaciones que vienen del pasado. En esa interpretación está el miedo actuando.

Tal vez, usted está cargado de miedos del mañana, así como ayer estaba cargado de miedos de hoy, ¿y qué pasó? Los miedos de ayer desaparecieron y fueron sustituidos por el miedo de hoy. Vea claramente que esa mutación de unos miedos en otros miedos es completamente innecesaria, inútil. Lo más seguro es que las cosas han cambiado muchas veces en su vida y, no obstante, sigue vivo, porque la vida no le consulta a su miedo si puede cambiar o no cambiar.

El miedo domina *su vida*, pero *La Vida* continúa su rumbo, su trasegar. Así es como *su vida* puede llegar a oponer resistencia a *La Vida*, y, en tal caso, usted ha creado un problema existencial de difícil solución. En este caso, usted no vive *La Vida* sino que padece *su vida*, creada por *su mente*, por medio de *su miedo*. Hay una frase muy extraña, que suele oírse, cuya significación debe pertenecer al mundo de lo patológico:

“Tengo miedo de tener miedo”.

Es un hecho que casi todos estamos llenos de miedos. Todos nos hemos construido un blindaje y no han faltado razones para hacerlo, para hacernos invulnerables... como si eso fuese posible.

El miedo del niño

En un principio, el niño nace completamente indefenso, en un mundo del cual nada sabe. Como es natural, siente miedo *instintivo* de lo desconocido, porque la vida está en juego. Ese miedo *instintivo*, no psicológico, es

indispensable, protege la vida, defiende la vida, ayuda a sobrevivir. No ha olvidado todavía esos nueve meses de seguridad absoluta, cuando no había problemas, ni responsabilidades, ni preocupaciones acerca del futuro.

Nueve meses de existencia pura, sin nada ni nadie.

Para nosotros son sólo nueve meses, pero para el niño es la eternidad. No sabe nada de calendarios, minutos, horas, días o meses. Sólo su reloj biológico tiene cierto sentido de la oportunidad, sin que sea el “*tiempo*” de los adultos.

Ha vivido una eternidad completamente a salvo, sin responsabilidades ni opciones, y de pronto es arrojado a un mundo desconocido, donde depende totalmente de los demás. Es natural que sienta miedo. Todos son más grandes y más poderosos, y él no puede vivir sin la ayuda de los demás. Siente que es dependiente, y que ha perdido su independencia y su libertad.

Un niño es débil, vulnerable, inseguro y, por tanto, comienza a crear automáticamente una armadura, una forma de protegerse. Por ejemplo, cuando tiene que dormir solo en la oscuridad, siente miedo, pero tiene a su osito y se convence que no está solo, porque su amigo está con él.

Y el osito, ¿acaso es sólo un juguete? Para un adulto lo es, pero para el niño es su amigo, ese amigo que está con él cuando no hay nadie más que pueda ayudarlo, mientras está solo en su cama, envuelto por la oscuridad de la noche... solo... con su osito.

La armadura divina

El niño crea osos de peluche psicológicos. Y aunque un adulto piense que no tiene osos de peluche, se equivoca. ¿Qué es Dios? Sólo un oso de peluche para adultos.

A causa de sus miedos de la infancia, el hombre ha creado una figura paterna omnisciente y omnipresente. Sabe que si tiene suficiente fe, él lo protegerá. Pero la idea misma de la protección, de necesitar un protector, es infantil, desde su origen; como la idea misma puede ser insuficiente para obtener la seguridad que necesita, aprende a orar –un aspecto más del blindaje psicológico– cuyo propósito es recordarle a Dios que estoy aquí, sólo,

vulnerable, en medio de la noche.

Las oraciones, cantos, ritos, escrituras, creencia, dioses, sacerdotes, son parte de nuestra armadura psicológica. Es una defensa sutil, pero poderosa, porque para el cerebro las cosas son como las cree.

El cerebro no distingue entre lo que cree y *lo que es*. Las cosas son lo que creo que son, y en este sentido –puesto que la mente es la que cree– la mente está creando una realidad. En esto radica el poder de la fe y la creencia.

Si pienso en Dios, entonces Dios es un pensamiento de la mente. Si creo en Dios, entonces Dios es una creencia de la mente. Pero, ¿Dios es eso?

El cristiano cree que sólo él se ha de salvar y nadie más. “*Fuera de la iglesia no hay salvación*”, dicen ellos. Esa es su estrategia de defensa. Mientras el resto del mundo terminará en el infierno, él no, porque es cristiano. Sin embargo, todas las religiones creen lo mismo, lo cual indica que no es un asunto de buscar la verdad sino de miedo, y de buscar la manera de salvarse de ese miedo.

¿Por qué? Porque si una religión, cualquiera que sea, no *busca* la verdad sino que *cree* en su verdad, y toda su creencia es de origen mental, puede inferirse que el fundamento de la religión es el miedo, porque el miedo es el sustrato de la mente que cree.

Por lo tanto, la sólida armadura es algo natural, desde cierto punto de vista, tan natural como el osito para el niño, pero no tiene que ser así por siempre. El osito del niño evoluciona hacia el dios del hombre, llámese Jehová, Krishna, Isis, Marduk, Alá o simplemente Dios. La armadura es sólida, por supuesto, pero oculta el miedo.

Al llegar a un determinado punto de madurez, la vida misma o la inteligencia, imponen la necesidad de deshacerse de la armadura. Aunque sirvió durante la infancia, llega el día en que hay que decir adiós al osito y al oso de peluche.

Para ciertas personas, no todas, llega un momento de la madurez en el que ya la creencia no es suficiente, o francamente inaceptable, y se inicia la búsqueda de la verdad en sí-mismo, sin dogma alguno. Queda puesta en duda la armadura y su contenido, la cual, a estas alturas de la vida, contiene los

miedos propios del niño y los miedos aprendidos en el transcurso de la propia vida.

Un amasijo de miedos, todos ellos inconscientes, de todo tipo, naturaleza, intensidad y frecuencia, rellenan su coraza y condicionan su vida presente. Ahora, su vida es un reflejo de sus miedos, sus límites están definidos por sus miedos y sus posibilidades existenciales están restringidas por sus miedos.

Usted es sus miedos.

Cuando usted asume la calidad de su vida, cuando decide iniciar la comprensión de sus procesos internos, cuando sus esfuerzos internos y su seriedad en los procesos con sí-mismo son proporcionales a su propósito de liberarse del miedo, llega el día en que puede decir adiós a sus ositos de peluche.

Cuando finalmente abandona la armadura, la persona deja de vivir con miedo y ahora asume el destino de su propia vida, entendido el destino como “*lo mejor que la persona puede hacer con sus circunstancias y la energía que la vida le dio*”. Pero comprenda que “*lo mejor que puede hacer*” no es una dádiva del cielo, sino una búsqueda persistente, un esfuerzo consistente, inteligente, voluntario, siempre dentro de sí-mismo, por sí-mismo.

Para empezar, lo mejor que puede hacer es *Despertar* para poder observar sus miedos.

¿Cómo dominar el miedo?

No es posible eliminar ni dominar el miedo; solamente se puede comprender. Si lucha contra él, pierde. Si le da rienda suelta, sacrifica su vida. Si lo cambia por otro estado interno, él vuelve.

La palabra clave es *comprender*, a partir de la observación pura.

Solamente el comprender puede provocar una mutación.

Si trata de dominar su miedo, este permanecerá agazapado en las profundidades de su ser. Siempre que salga a la superficie querrá reprimirlo,

pues eso es lo que significa dominar.

Y podrá reprimirlo tan profundamente que lo hará desaparecer del campo de su conciencia ordinaria. Entonces, jamás será consciente de él, aunque eso no quiera decir que no esté allá oculto en el sótano, ejerciendo su poder sin ser visto.

De esta forma, el miedo podrá manejarlo y manipularlo, pero tan sutilmente que no lo podrá reconocer. Sin embargo, ese peligroso enemigo permanece oculto en el lugar más recóndito, donde es más difícil verlo y comprenderlo.

Es un error tratar de dominar o eliminar el miedo. ¿Eliminarlo mediante algún acto de la voluntad? La voluntad no tiene poder para eso. Es imposible eliminarlo porque el miedo es una forma de energía, contiene una energía, **es** una energía, y la energía no puede ser destruida. Un principio científico, reconocido y aceptado, dice:

“La energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma.”

Y esta ley del universo rige también las energías internas del ser humano. Este es el principio que hace posible la mutación interna que propone el Trabajo Interno. La mutación interna es la transformación de las energías internas, a partir de la observación pura, sin pensamiento alguno.

¿Ha visto cuán gran puede ser la energía del miedo? Es como la energía de la ira. Los dos son dos aspectos del mismo fenómeno energético. La ira es agresiva, mientras que el miedo no es agresivo. El miedo es ira en estado negativo, reprimido; la ira es miedo en estado activo, agresivo.

¿Ha observado el enorme poder de la ira cuando se apodera de usted? ¿El enorme poder para destruir, para matar, para atacar, para hacer un esfuerzo enorme, para causar sufrimientos sin compasión por nadie?

El miedo es energía, y la energía no puede ser destruida. No es posible eliminar ni siquiera un miligramo de energía. Eso no es posible. Nada se destruye, sólo se transforma. No es posible destruir ni siquiera un átomo de arena, pero la energía de ese átomo puede transformarse.

La energía puede cambiar su forma de manifestarse, pero no puede dejar

de existir.

Tampoco es posible destruir el miedo.

La observación transmuta el miedo

La humanidad ha tratado de destruir el miedo desde tiempos inmemoriales, como también ha tratado de destruir la ira, y la sexualidad, y la codicia, y esto y aquello. La humanidad ha hecho esfuerzos continuos para destruir estas energías. ¿Y cuál ha sido el resultado? Que la humanidad está hecha un desastre.

Hasta ahora, todo ha sido inútil.

No se ha podido destruir nada. Todo sigue aquí, a pesar de los mandamientos de origen divino, que no funcionan porque se refieren a lo que *debe hacerse* o a lo que *debe reprimirse*, sin necesidad de comprender “*lo que es*”.

Ninguna de las aptitudes o conductas del ser humano ha podido ser destruida, aniquilada, pero todo el fenómeno humano es cada vez más confuso, sin que el hombre tenga la menor idea de cómo comenzar a organizar los elementos de tan enorme confusión.

El ser humano es un enorme desorden interior, sin conocimiento alguno acerca de sí mismo.

Ni siquiera conoce los componentes de su propio Ser, e ignora en forma total y absoluta sus posibilidades y sus potencialidades; mencionémoslos, desde la superficie hacia las profundidades de su propio Ser:

- El cuerpo, las emociones y la mente.
- El hacer, el tener y el saber.
- La energía, la vida y la muerte.
- El Amor, la Libertad y la Conciencia de sí mismo.
- Lo Eterno, el Absoluto, la Conciencia Pura.

De manera que no es posible destruir el miedo, porque nada puede ser

destruido. Nada. La energía cambia de “forma”, pero no puede ser destruida.

¿Entonces, qué debe hacerse? Es preciso comprenderlo. ¿Qué es el miedo? ¿Cómo surge? ¿De dónde viene? ¿Cuál es su mensaje? ¿Cuál es el pensamiento que el miedo oculta? ¿Puedo observarlo? ¿Puedo acompañarlo? ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo? ¿De qué tiene miedo? ¿Podemos ser amigos?

Es necesario observarlo, verlo en el momento en que está sucediendo, sin juzgarlo, para poder comprenderlo; verlo fluyendo, actuando, creciendo, cambiando, decreciendo...

Pero, si ya tiene arraigado el concepto de que el miedo es una equivocación personal, de que no debería existir porque:

“Yo no debería sentir miedo.”

entonces no estará en capacidad de observarlo. ¿Cómo ver el miedo a los ojos si ya ha decidido que es su enemigo? Si lo considera malo, tratará de alejarse de él, evitarlo, dejarlo de lado, ignorarlo.

Sin embargo, nada de eso servirá, porque por evitarlo no desaparecerá. Él está ahí. Ud. es eso, el miedo. Por ahora, Ud. es miedo.

Lo primero es deshacerse de toda acusación, de toda valoración, de todo juicio, de toda opinión.

El miedo es una realidad energética que puede ser observada y comprendida, y es sólo comprendiéndolo que se puede transformar.

Todo estado interno energético, cualquiera sea su manifestación, se transforma a través de la observación y la comprensión, porque la observación pura, sin pensamiento alguno, es una energía muy pura que transmuta la energía de lo observado.

No es necesario nada más. La observación es la luz de la conciencia que ilumina los rincones más oscuros y tenebrosos del ser.

Cuando la luz de la conciencia observadora ilumina al miedo, el miedo se disuelve en la nada, que es su esencia.

El miedo y el deseo

Los miedos psicológicos casi siempre se asocian con algún deseo, cuando el simple deseo preferencial se transforma en un anhelo, que es el afán de poseer, de llegar a ser, la obsesión patológica por ser o tener.

¿Quiere convertirse en una persona importante? Sentirá miedo. ¿Qué pasará si no lo logra? El temor se apodera de su ser, como un subproducto de ese deseo.

¿Quiere ser una persona rica? ¿Qué tal si no lo logra? ¿Y si lo logra, lo pueden secuestrar? ¿Y luego podría quebrar? Comienza a temblar.

¿Desea poseer a una mujer? Teme no poder aferrarse a ella en el futuro, porque ella podría desear irse con otro. Ella está vivía y bien puede irse. Solamente una mujer muerta estaría imposibilitada para irse, en cuyo caso el hombre poseería un cadáver, y no tendría nada que temer porque estaría con él para siempre.

Es posible poseer un mueble, sin miedo, porque el mueble no dispone de libertad. Pero no es posible poseer a un ser humano. El miedo aparece cuando pretende poseer a un ser humano. ¿Cómo podría alguien poseer a un hombre o a una mujer? Es una noción completamente torpe. Solamente se pueden poseer las cosas, no las personas.

La persona es libertad. La persona es bella gracias a la libertad. El ave es bella cuando vuela en el cielo. Cuando se encierra en una jaula deja de ser la misma. Parece un ave, pero no es la misma. ¿Qué se hizo el cielo? ¿Dónde está el sol? ¿Dónde está el viento? Todo ha desaparecido, y el ave no puede ser la misma.

El medio surge del deseo de poseer. Es el subproducto de ese deseo de poseer. Si no hay deseo de poseer, no hay miedo. Si no desea ir al cielo, el sacerdote no podrá infundirle miedo.

Si comienza a vivir en el momento presente, Aquí-Ahora-Esto, el miedo desaparecerá, porque la realidad, "*lo que es*", carece de deseos. Básicamente, el deseo engendra miedo.

¿Miedo de morir?

¿Siente miedo de morir? Reflexionemos un poco. No puede morir, porque, en primer lugar, usted no es. Usted sucede. Sus “yoes” suceden uno tras otro, aparecen y desaparecen, son impulsos momentáneos, reactivos, aleatorias, circunstanciales, que carecen completamente de toda continuidad o permanencia. Entonces, usted no es, pero sucede. ¿Cómo podría morir si no es?

Si busca en la profundidad de su ser actual, no encontrará allí ni un ego, ni un “yo”. Entonces, no hay posibilidad de muerte. Si no hay ninguna entidad interior, pues ninguna entidad interior puede morir.

Es la idea del ego acerca de la muerte lo que da lugar al miedo a la muerte. Es la idea la que produce el miedo. Si no hay ego, no hay miedo, ni hay muerte.

Lo único que hay, en la profundidad de su Ser, es el silencio total, el vacío creador, lo inmensurable, la Fuente, lo Eterno, el Absoluto... como quiera denominarlo, aunque no tenga nombre.

Esa fuente no tiene su forma, no tiene forma, es como un cielo abierto carente de todo “yo”, de todo ego, de todo pensamiento, de toda emoción, de todo ser limitado, de toda forma, de todo miedo.

Aquí no hay muerte, ni hay miedo. El miedo se produce porque hay otras cosas. Tendrá que observar esas cosas y el hecho mismo de observarlas desencadena un proceso de cambio.

Entonces, por favor, no pregunte cómo se puede controlar el miedo, dominarlo, eliminarlo, destruirlo. Nada de eso puede hacerse, y si lo hace sólo logra que el miedo se intensifique más aún.

Solamente se puede comprender por medio de la observación directa y pura, cuando está sucediendo el miedo.

Vivir sin miedo

¿Cómo es la vida que puede forjarse en ausencia del miedo? Una vez que se abandona la armadura, es posible comenzar a vivir en el gozo de la existencia, tal como es, e iniciarse en la relación amorosa de una forma madura, que consiste en establecer vínculos de afecto y ternura, sin poseer, controlar ni depender.

El amor sin miedo descubre que ese amor es un espacio de libertad donde dos seres se encuentran para evolucionar. Ahí se descubre que el amor no es mirarse a los ojos, embelesados, sino mirar en la misma dirección; pero también se descubre que el amor “*no es sólo compartir el placer, sino también compartir el dolor*”.

La persona totalmente madura no tiene miedo, no construye defensas, es psicológicamente abierta y vulnerable. Asume, decide y actúa. Investiga, se expone, descubre, comprende y ama lo que descubre y lo que comprende, sin temor a nada.

Quizás sea cierto que la armadura es necesaria en algún momento y durante algún tiempo, mientras la vida va madurando a la persona... a golpes. A base de golpes, más sufrimiento y más miedo, la persona va madurando poco a poco, hasta que algún día decide que su vida no puede continuar así. Entonces, la persona se asume, e inicia su propio proceso liberador.

A medida que la persona crece, no solamente en años, sino en su madurez, comienza a tomar conciencia de lo que lleva consigo y de sus posibilidades internas. Mediante la observación-de-sí-mismo, empieza a descubrir que hay miedo detrás de muchas de sus actitudes y conductas.

Así empieza su proceso de autoliberación. Así se inicia la sanación de su propio ser, que ha sobrevivido al miedo y al sufrimiento. A pesar de todo, y todo es todo, usted vive, usted es un ser vivo cuya evolución consciente es una posibilidad inmediata, sí, y sólo sí, usted asume su propio destino.

Nadie, absolutamente nadie, puede despojarlo de su armadura hecha de miedo. ¡Nadie puede *hacer* nada por usted! Solamente usted puede *hacer* lo que sea necesario para abandonarla, proceso que se inicia con la observación interior. Usted puede recibir ayuda, sólo ayuda, pero nadie, absolutamente nadie puede *hacer* por usted lo que sólo usted puede hacer por sí-mismo.

Si usted no asume sus miedos, en la vía de la propia redención, usted morirá de miedo, sin haber conocido la libertad.

Asumirse es, concretamente, iniciar seriamente el Trabajo Interno de observar los pensamientos, las creencias, las actitudes y los actos, para comprender si están basados en la realidad o en el miedo. No se trata, por lo tanto, de huir del miedo, o de evadirlo con triquiñuelas psicológicas, sino de escudriñar todos los rincones internos de la armadura:

En términos esotéricos, las Escuelas de Conocimiento (Yoga, Zen, Sufismo, Tao, Cuarto Camino) proponen toda la observación interna como la llave que abre la puerta, pero con propósitos diversos:

1. Descubrir el miedo, y todo lo que inunda el espacio interno del Ser, para separarse de eso.
2. Descubrir eso, para disolverlo a la luz de la conciencia.

Tal vez, al escudriñar en todos los rincones de la armadura, no encontrará una sola cosa basada en la comprensión de la realidad. Todo es miedo, de principio a fin, aunque usted aún no lo vea o se niegue a creerlo, pero es posible liberarse de semejante estigma.

La posibilidad humana

Vivimos constantemente en el miedo y es por eso que envenenamos todas nuestras experiencias.

Amamos a alguien, pero cuando el amor se afianza en el miedo, se echa a perder, se envenena.

Buscamos la verdad, pero esta nos elude cuando nuestra motivación es el miedo.

La vida nos ofrece ciertas oportunidades, pero se pierden cuando el miedo nos paraliza.

Si mi ser interior está impregnado de miedo, ese magnetismo negativo atrae más miedo, y luego pregunto, ¿por qué será que me pasa lo que me

pasa? Mientras no haya una comprensión de los procesos internos, esta pregunta tonta permanecerá sin respuesta.

La ignorancia de sí-mismo es la que pregunta, pero esa ignorancia adulta no tiene acceso a la respuesta.

No importa lo que haga, pero recuerde siempre esto: no podrá crecer si parte del miedo. Solamente logrará arrugarse y morir. El miedo está al servicio de la muerte y la luz de la comprensión está al servicio de la vida.

La persona que vive sin miedo tiene a su disposición todo lo que la vida tiene para ofrecerle. No hay barreras. Cuando no hay miedo, hay abundancia de dones, de posibilidades, y en todo lo que la persona emprenda habrá fuerza, energía, poder, certeza y una sensación tremenda de autoridad bondadosa.

La persona que vive en el miedo tiembla a toda hora por dentro y por fuera, suda en exceso, le tiembla la voz, siente nudos en la garganta, el sistema muscular se endurece, huye de la situación y la mente se enturbia. Está siempre a punto de perder la razón, porque la vida es demasiado grande y compleja. Todo le queda grande.

Es cierto que la lista de temores, todos aprendidos, puede ser muy extensa, pero, aún así, ¡usted está vivo!

Es cierto que hay infecciones, enfermedades, peligros, secuestros, conservadores, pero, aún así, ¡la vida palpita en usted!

Es cierto que la muerte espera, pero *Aquí-Ahora*, ¡usted está vivo!

¿Qué va a hacer usted, *Ahora*, con su vida?

El miedo adoptado inconscientemente, cuando era niño, puede ser abandonado.

El miedo aprendido inconscientemente, en el transcurso de su vida, puede ser transmutado en energía consciente. Todo lo aprendido puede ser desaprendido.

Es necesario buscar y encontrar la manera de separarse del miedo, o disolverlo, o integrarlo en su Ser Interior, cualquier método, pero es

absolutamente necesario liberarse de esa enfermedad, para madurar, para crecer como ser humano, para evolucionar como una criatura del Universo, para relacionarse con el otro de una nueva manera, para asumir conscientemente todas las situaciones y oportunidades que la vida me ofrece.

Usted es una semilla, su potencial le es desconocido, sus posibilidades espirituales no pueden ni ser imaginadas, y así morirá, sin descubrir su verdadera naturaleza, si no abandona el miedo *Ahora*.

Si tiene miedo, usted es el miedo.

Si usted no tiene miedo... puede descubrir lo que usted *ES*.

Y éste es un propósito que dignifica la existencia.

Bibliografía

- Osho. El miedo.
- William Jhomston. El ojo interior.
- Lidia Pérez López. Para que te amen.
- Louise L. Hag. Usted puede sanar su vida.
- Paul Brunton. La búsqueda.