

30. **El miedo psicológico  
y  
la muerte**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“En tanto tenga una renuencia a ser nada, debe inevitablemente engendrar dolor, miedo. La buena disposición a ser nada no es una cuestión de renunciamiento, de esfuerzo interno o externo, sino de ver la verdad de lo que es. El hecho de ver la verdad de lo que es libera del miedo a la inseguridad, del miedo que engendra apego y nos lleva a la ilusión del desapego, de la renunciación.”*

*Krishnamurti.*



# El miedo psicológico y la muerte

*“Quien teme la muerte  
no goza de la vida.”*

Cicerón

## ¿Liberarnos del miedo?

¿Puede la mente vaciarse a sí misma y por completo del miedo?

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

Todos tenemos alguna forma de miedo; miedo a la oscuridad, a la opinión pública, miedo a las serpientes, al qué dirán, miedo al dolor físico, miedo a la vejez, miedo escénico, miedo a fracasar o a tener éxito, miedo del pasado y del futuro, miedo a lo desconocido, miedo de estar solo o acompañado, miedo a ser, a no ser o a llegar a ser, miedo a todo y miedo a la nada, miedo a la vida y miedo a la muerte...

Tenemos literalmente docenas de miedos. Y, ¿es posible estar por completo libres de miedo? ¿Es posible liberarse de eso? ¿Liberarse?

Podemos ver lo que el miedo nos hace. Nos hace mentir, huir, atacar, sobreprotegernos, aislarnos, ensimismarnos; torna a la mente vacua, trivial, nos corrompe de distintas maneras: nos hace dependientes, autoritarios, controladores, codiciosos, manipuladores, perversos.

El miedo nos cubre el rostro con una máscara que no reconocemos, y desde ella nos relacionamos con el prójimo, que sí la reconoce.

La autoprotección física, el impulso instintivo de mantenernos lejos de ciertos animales, de retroceder ante el precipicio, de evitar caer bajo el

automóvil, de consumir sustancias desconocidas, etc., es cuerdo, normal, sano, necesario para proteger la vida. Eso, que suele llamarse *miedo instintivo*, no es realmente miedo, sino el *instinto de la autoprotección física*.

Ese instinto precavido nos ayuda, protege la vida y nos induce a hacer ciertas cosas con mucho cuidado, con atención esmerada. Es el instinto de vida en acción. No es miedo, sino instinto.

Pero nos estamos preguntando es por el *miedo psicológico* creado por la mente, que es la autoprotección psicológica que nos hace tener miedo de la enfermedad que aún no tenemos; miedo de la noche, miedo de enemigos imaginarios, miedo a que me digan que *no*, o que *sí*; miedo a los muertos, a los espíritus, a los fantasmas; miedo a lo que va a pasar, sin que haya pasado; miedo a no lograr mi propia realización personal; miedo a la incertidumbre, a la inseguridad, en fin, miedo a la muerte... sin haber muerto.

¿Puedo liberarme de todo eso? ¿Cómo? Lo importante no es hacerse esa pregunta, un tanto ingenua, porque supone que la mente, que es el miedo, puede librarse del miedo, que es la mente. ¿Puede la mente miedosa liberarse de la mente miedosa? ¿Puede el yo-miedoso liberarse del yo-miedoso? ¿Puede el ego liberarse del ego? ¿Puede el estrés liberarse del estrés? ¿Puede el hambre liberarse del hambre?

Evidentemente, nada de esto es posible. La pregunta está mal hecha, porque está hecha desde la ignorancia de sí-mismo, porque no hay una comprensión de los procesos internos. ¡Nada puede liberarse de sí mismo!

Lo importante es –y eso es algo que usted debe constatar mediante su propia indagación interior– darse cuenta de todos esos procesos internos de uno mismo, *observarlos*, descubrirlos, investigarlos, comprenderlos, verlos en acción, en vivo, en tiempo real, aprender de ellos, y no preguntar ingenuamente cómo podemos librarnos del miedo.

¡No podemos librarnos del miedo por un acto de la voluntad! Eso puede ser evadirlo, pero no liberarme del miedo. Lo que sí es posible e inmediato es *observarlo* en acción, y entonces, una transmutación energética es posible, porque la observación transforma lo observado.

Cuando uno desea tan sólo librarse del miedo, como quien se quita una camisa, encontrará medios para hacerlo, para escapar de él, pero jamás

podremos vernos libres del miedo. El miedo regresa.

## **¿Cómo enfrenta el miedo?**

Uno teme a la crítica, a ser juzgado, teme no lograr objetivos, teme tomar una decisión, emprender una acción, o no tener la oportunidad anhelada; y tras esos estados, se oculta un sentimiento de culpa por haber hecho algo que no debería haber hecho, o por haber dejado de hacer lo que hubiera podido hacer.

Cuanto más indaga la mente en lo hecho o en lo dejado de hacer, mayor es el sentimiento de culpa que nos encadena al pasado... lo cual es completamente inútil, porque el pasado ya no existe. De él sólo quedaron imágenes en el cerebro neuronal, que son las que nos perturban el momento presente, la vida.

El pasado ya no existe, pero perduran las imágenes distorsionadas de lo que fue.

El miedo es el impulso que origina la búsqueda de un Maestro, de un gurú, de un espiritista, de algún brujo que nos diga lo que debemos hacer con nuestra vida. Cuando nos dan una lista de mandamientos, de cómo deben ser las cosas, los miedos se apaciguan.

¿Usted determina ser valeroso para enfrentar y asumir los acontecimientos de la vida, o tan sólo racionaliza el miedo, encuentra explicaciones capaces de dar satisfacción a la mente atrapada en el miedo? ¿Enciende la T.V., lee un libro, llora, se esconde, va a un templo, tiembla, se aferra a alguna forma de dogma, de creencia, con tal de evadirlo?

El miedo psicológico es la energía destructiva en el ser humano. Marchita la mente, distorsiona el pensamiento, paraliza el sistema nervioso, reprime la acción, conduce a toda clase de teorías ingeniosas y sutiles, a supersticiones absurdas, dogmas y creencias fantásticas.

Las religiones organizadas descubrieron hace miles de años que el hombre experimenta lo que cree, fenómeno que la neurología lo explica, ahora, así: el cerebro no distingue entre lo que imagina y la realidad.

Si usted ve que el miedo es destructivo, ¿cómo procede para librar del miedo a la mente? ¿Dice que examinando la causa del miedo estaría libre del miedo? ¿Es así? Tratar de descubrir la causa y conocer la causa del miedo no lo elimina. Descubrir el por qué de un hecho no elimina el hecho. Descubrir las causas de la Revolución Francesa, o encontrar las causas de las dos guerras mundiales del Siglo XX, no hace que la Revolución Francesa o las guerras queden resueltas.

Conocer las causas de mis miedos, si es que la vida alcanza para eso, tal vez los racionaliza, les quita un poco de energía, me induce a cierta acción, pero no me libera de los miedos, que son estructuras energéticas dentro de la mente y circuitos neuronales viejos dentro del cerebro.

## **La comprensión del miedo**

Usted no puede extirpar el miedo sin comprenderlo, sin investigar la naturaleza del tiempo que está en él, sin descubrir su nexos con el pensamiento y la palabra, sin indagar en el temor y sus rasgos característicos.

Sin ver la naturaleza de la mente, el movimiento del pensamiento, los mecanismos de asociación de la memoria, tiene muy poco sentido limitarse a decir que uno debe liberarse del miedo. Usted tiene que investigar el miedo en el contexto de la mente total.

Para *ver*, para *observar* todo esto, para investigarlo, en el sentido esotérico de ser *Testigo* del miedo, de *observarlo* sin juicio alguno, requiere una energía enorme y fina, que es la energía de la atención y la energía de la percepción pura; pero esa energía se disipa cuando usted lucha contra el miedo, cuando lucha con las palabras, cuando opone resistencia al hecho fáctico del miedo, cuando juzga y condena su miedo, cuando está lleno de opiniones que le impiden mirar eso, ver eso, *observar* eso, descubrir eso.

Toda su energía se consume en luchar, oponerse a la realidad del miedo, juzgarlo, condenarlo y emitir opiniones inútiles acerca del miedo. Todas esas actividades de la mente son inútiles cuando confrontan la energía del miedo, porque lo están evadiendo, evitando verlo "*tal como es*".

Pronto usted podría aceptar que la puerta hacia la comprensión del miedo se abre *sólo* cuando usted lo ve, lo *observa*, lo percibe en forma directa,

pura, sin participación alguna de la mente, sin pensamiento.

## **El miedo nos hace obedecer**

¿Por qué obedecemos, seguimos, copiamos, como miembros de un rebaño? ¿Por qué? Porque le tenemos miedo a la incertidumbre interna. Deseamos estar seguros, seguros financieramente, seguros moralmente, seguros sentimentalmente; deseamos que nos aprueben, gozar de una posición segura, no enfrentarnos jamás con la dificultad, con la pena, con el sufrimiento, con la soledad, con la nada.

Queremos estar cercados por una valla de seguridad y esa seguridad no es posible, no existe, nada es seguro, nadie es garantía de nada, nada es garantía de nada.

El principio de la incertidumbre es una ley del Universo, pero nuestra mente ignorante no lo acepta.

Todo cambia, todo termina, nada es garantía de nada. La vida es un proceso continuo de transformación incierta.

Recordemos parte de una cita muy bella de Jesucristo:

*“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”.*

Así, el miedo a la inseguridad nos hace obedecer, consciente o inconscientemente, a Dios, al Maestro, al líder, al sacerdote, al gobierno, tras lo cual se oculta el deseo de certidumbre, de sentirnos a salvo. ¿A salvo de qué? ¿A salvo de la muerte?

Por lo tanto, sin resolver el miedo, sin liberarnos de él, el sólo obedecer o ser obedecido significa muy poco. Lo que tiene sentido es comprender este miedo a partir de *observarlo*, de momento en momento, cuando aparezca en la mente, sentirlo en vivo, y verlo cómo se manifiesta en sus diferentes formas, cómo fluye, crece, evoluciona, decrece, se extingue...

Cuando el miedo está solo, dentro del espacio interno, sin ser observado, él es el amo, el pequeño tirano. Pero cuando él siente la presencia interna del *observador*, puede ser un buen colaborador.

Si Ud. no *observa* su miedo, Ud. es ese miedo, porque está identificado con él.

## ¿El hecho o la idea?

¿Nos atemoriza un hecho, o la idea acerca del hecho? ¿Tenemos miedo de la cosa tal como es, o de lo que *pensamos* que ella es? Tomemos, por ejemplo, la muerte. ¿Nos aterra el hecho de la muerte, o la idea de la muerte? El hecho es una cosa y la idea respecto del hecho es otra. ¿Tengo miedo de la palabra *muerte* o del hecho mismo? Hágase esta misma pregunta aplicada a cualquiera de sus miedos.

A causa de que tengo miedo de la palabra, de la idea, jamás comprendo el hecho, jamás miro el hecho, ni estoy en relación directa con el hecho. Por esta razón en el Taller Zen estamos practicando la observación del *pensamiento*, porque cuando logre soltarlo podré conectarme con la realidad tal como es, sin necesidad de ideas acerca de la realidad.

La *observación* del pensamiento lo disuelve en la nada, me libera de él, es un camino libertario. Pero la percepción pura de la realidad, Aquí-Ahora, es también una vía directa, pura, inmediata, que margina todo pensamiento.

Sólo cuando estoy en comunión directa con el hecho, cualquiera que sea, no hay miedo, porque no hay pensamiento.

Si no estoy en comunión con el hecho, entonces hay pensamiento acerca del hecho, y ese pensamiento es miedo; y no puede haber comunión con el hecho, con la realidad, en tanto tenga una idea, una opinión, una teoría *acerca* del hecho.

El pensamiento es un velo egocéntrico con el que cubro la realidad.

Por lo tanto, es necesario descubrir si tengo miedo de la palabra, de la idea, o del hecho en sí.



Si estoy cara a cara con el hecho, hay percepción del hecho, pura percepción, y no hay nada que comprender al respecto; el hecho está ahí, puedo conectarme con esa energía, sumergirme en esa energía, ser esa energía, sin miedo alguno, porque no hay ideas acerca de nada. Es la percepción consciente del hecho, sin más.

Pero, si hay pensamiento, palabra, idea, tengo miedo de ese pensamiento, de esa idea, y entonces tengo que iniciar un proceso de comprensión de la idea, del pensamiento, investigar el proceso de esa idea, la naturaleza de esa idea, para disolverla. ¿Comprende la importancia de practicar la *observación* del pensamiento, para separarse de él y abandonarlo?

Lo que da origen al miedo es mi opinión, mi idea, mi experiencia, mi conocimiento acerca del hecho. No el hecho en sí mismo, que es un proceso como cualquier otro, una actividad como cualquier otra, una experiencia como cualquier otra. ¿Cuál es la diferencia entre hacer el amor y cocinar? Las dos son experiencias, con diferentes energías, pero son experiencias existenciales que pueden ser vividas sin necesidad del pensamiento, cuando hay percepción pura del suceder.

Ser la vivencia es Zen.

En tanto haya verbalización del hecho, en tanto dé al hecho un nombre y, por consiguiente, lo identifique, lo juzgue y lo condene, en tanto el pensamiento esté juzgando el hecho, interpretándolo, dándole significación, tiene que haber miedo.

El pensamiento es producto del pasado. Sólo puede existir gracias a la verbalización, a los símbolos mentales, a las imágenes del pasado; mientras el pensamiento esté interpretando el hecho, el miedo es inevitable, porque el pensamiento es el pasado, es ignorante, es tiempo, no comprende, no es inteligente.

El pensamiento es la reacción de la memoria frente a un estímulo externo.

## La no aceptación

El tiempo implica movimiento desde *lo que es* a “*lo que quiero ser*”, desde *lo que soy* a “*lo que debo ser*”. Tengo miedo (*lo que soy*) pero pienso que un día estaré libre del miedo (“*lo que debo ser*”), razonamiento según el cual el tiempo es necesario para estar libre del miedo. Eso es lo que piensa la mente. Pero, ¿es así?

Cambiar “*lo que es*” a lo que “*debería ser*” involucra el tiempo. Ahora bien, el tiempo implica esfuerzo en ese intervalo entre ***lo que soy*** y “*lo que debería ser*”. Por ejemplo, pienso: no me gusta el miedo, voy a hacer un esfuerzo para comprenderlo, voy a descubrir su causa, voy a investigar cuándo empezó, voy a analizar por qué existe este miedo, o voy a escapar de él. Mañana no voy a sufrir miedo. Todo eso es tiempo psíquico.

Todo ese razonamiento implica el esfuerzo al que nos hallamos habituados. Siempre estamos viviendo el conflicto entre “*lo que es*” (el miedo) y “*lo que debería ser*” (el no-miedo), entre “*lo que soy*” (miedoso) y “*lo que debo ser*” (valiente).

Lo que debería ser es una idea, y la idea es ficticia, no es *lo que soy*; *lo que soy* es un hecho. El miedo que tengo es el hecho, lo real, sin importar cuál es la idea que tengo del miedo. Y *lo que soy* puede ser transformado sólo cuando *observo* el miedo, cuando comprendo el desorden que el tiempo crea.

La realidad, el ser, es lo que puede ser transformado.

Pero, ¿por qué la obsesión por “*lo que debo ser*”? ¿Por qué quiero dejar de ser *lo que soy*?

En tanto sea un ser inconsciente, soy un “yo” mecánico, reactivo, del cual forman parte el sufrimiento y el miedo constante. Como no me gusta ese “yo” –codicioso, mentiroso, cobarde, ignorante...– busco y encuentro diversas formas de escapar.

La más común de las formas evasivas es la identificación con algo. La identificación es un proceso por el cual nos olvidamos de nosotros mismos. Abandono ese “yo” que no acepto, identificándome con algo que acepto.

La identificación es un estado de enajenación, una patología de la mente.

Puedo identificarme con la patria, con la sociedad, con una idea. Otras veces nos identificamos con el hijo, con la pareja, con el trabajo, con una particular forma de acción. Sé que mientras sea este “yo”, existe el dolor, el miedo; pero si puedo identificarme, al menos temporalmente, con algo más grande, más meritorio, con la belleza, con la verdad, con una creencia, con el conocimiento, con el Espíritu Santo, hay manera de escapar del “yo”.

Si me identifico con “*mi patria*”, hablo de ella, la amo, la defiendo, doy la vida por ella, me olvido de mí mismo, de mi “yo” que no acepto. Si puedo decir algo acerca de Dios, adorarlo, esperar el juicio final para estar sentado a su diestra, me olvido de mí mismo. Si puedo identificarme con mi familia, con un grupo social, con un partido político, con alguna religión, con cierta ideología, encuentro en ello un escape momentáneo de ese “yo” que no acepto.

¿Vemos ahora, más claramente, qué es el miedo? ¿No es acaso, la no aceptación de *lo que es*? Cuando no acepto *lo que soy*, me muevo psíquicamente hacia la incertidumbre de lo que *debo ser*, que no sé qué es, y eso produce miedo, porque no hay garantía de nada.

Pero la palabra *aceptación* no significa el esfuerzo voluntario hecho para aceptar, con resignación, que las cosas son así. No es eso. La aceptación no es la resignación ante la fatalidad, como suele creerse. Como si la vida fuese un determinismo inexorable que debe ser aceptado, porque no puede ser modificado.

Ese determinismo fatalista, muy de los intelectuales, no es verdad, porque puedo evolucionar hasta las profundidades de los peores abismos, o hacia las más altas cumbres.

La palabra *aceptación*, muy utilizada en los libros esotéricos, significa *percibir lo que es*, *ver* claramente lo que es, *observar* lo que es, ser *Testigo* de lo que es, sea lo que sea, sin modificar nada, sin intervenir en lo observado. Aceptación es reconocer que esto es así, que así es, aquí-ahora.

Cuando no *observo* claramente *lo que es*, introduzco el concepto ordinario de la aceptación vulgar como una resignación ante la fatalidad de los hechos. Es cuando aparece la empobrecida expresión: es que yo soy así.

Cuando no hay una *percepción* de mí-mismo Aquí-Ahora, cuando no hay *observación*, aceptación de los procesos internos de mí-mismo, hay un estado

de identificación con el ego, con el “yo” de ese momento, y ese “yo” es el resultado del tiempo, del pasado, de lo sufrido, y en esa identificación hay miedo y sufrimiento.

Si no observo mi “yo” de este instante, soy ese “yo”.

La mente es el resultado del tiempo, y el tiempo es la palabra, la idea, el pensamiento. ¡Que extraordinario es reflexionar sobre esto! El tiempo es pensamiento. El pensamiento es el que engendra el miedo a la vida, a la muerte, al prójimo, a todo. Es el pensamiento el que tiene en sus manos todas las intrincaciones y sutilezas del miedo.

Entonces, ¿qué pasaría si *observo* el pensamiento? ¿Se disolvería? Y si se disuelve, o me separo de él, ¿qué pasaría con el miedo? ¿El miedo desaparecería? ¿Comprende ahora por qué en el Taller Zen estamos aprendiendo a *observar* el pensamiento? Si no observo el pensamiento soy el pensamiento, y, entonces, soy miedo.

## **La raíz de todo miedo**

El anhelo de devenir, de llegar a ser, origina temor de no lograrlo.

El estado de no-miedo no es negación, no es lo opuesto del miedo, ni es valentía.

Nunca buscamos el estado de no-miedo, porque eso no existe. Lo que existe es el estado de miedo.

El estado de no-miedo es la comprensión del miedo, la percepción del miedo, la *observación* del miedo, en vivo, sucediendo, sin juicio alguno.

En la percepción del miedo está su terminación, no en el volverse valiente, porque en todo “*volverse*”, en todo “*llegar a ser*” está la semilla del miedo.

La conciencia del miedo es el no-miedo.

Depender de personas, de cosas o de ideas, engendra miedo. La

dependencia tiene su origen en la ignorancia, la falta de conocimiento propio, en la pobreza interna.

El miedo causa incertidumbre en el sentimiento, lo cual impide comunicarnos.

Gracias a la percepción alerta de nosotros mismos, gracias a la *observación pura* de los procesos internos, comenzamos a descubrir y comprender la causa del miedo, la naturaleza del miedo, la razón de ser del miedo; no sólo del miedo superficial y casual, sino de los miedos profundos.

El miedo es tanto innato como adquirido; los dos tienen su raíz en el pasado.

El miedo innato es el instinto de autoproteger la vida. Es necesario a la vida, pertenece a la especie, conservar la vida.

El miedo adquirido es personal, cultural, innecesario.

Para liberarse del miedo adquirido, el pasado debe ser comprendido a través del presente.

Todo lo que pasó dejó su huella en mi ser *–lo que soy–* y dejó su huella en la mente *–lo que recuerdo–*.

*Lo que soy, Aquí-Ahora*, es el resultado de lo que pasó, hecho carne y sangre. Pero el hecho es *lo que soy*, no lo que pasó.

*Lo que soy, Aquí-Ahora*, es lo que siento, lo que hago. Ese es el hecho real, lo fáctico.

Pero también lo que pasó dejó sus huellas en la memoria, en las imágenes que la mente conserva, sin poder constatar si esas imágenes corresponden o no corresponden con lo que pasó, que ya no existe.

Del pasado sólo quedan imágenes difusas; las imágenes *–hoy–* pueden ser observadas, pero el pasado *–ayer–* no puede ser observado, porque no existe.

Esas imágenes del pasado identifican al “yo”, a “*lo mío*”, al “ego”.

El “yo”, el “ego”, es un juego de imágenes de algo que no existe.

Ese “yo” es la raíz de todo miedo.

El “yo” es una sensación que la mente interpreta con el pensamiento “yo”.

En el estado de percepción pura de la realidad “*tal como es*”, no hay pensamiento, no hay “yo”, no hay miedo.

## **El miedo al otro**

¿Por qué le tengo miedo a las mujeres?

No es personal, es algo casi universal.

Casi todos los hombres les tenemos pavor a las mujeres, y casi todas las mujeres les tienen terror a los hombres...

¿Por qué?

Porque casi todas las personas le tememos al amor.

El temor es al amor, de ahí que el hombre tema a la mujer, ya que es sujeto de amor, y las mujeres le temen a los hombres porque son su sujeto de amor.

Tememos al amor porque el Amor es una muerte pequeña.

¿De dónde proviene este temor al amor? Se debe a que cuando realmente amas a alguien su ego empieza a desaparecer y a fundirse.

No puede amar con el ego, el ego se convierte en una barrera. Y cuando quiere destruir la barrera, el ego le dice:

*“Esto se convertirá en una muerte,  
mi propia muerte. ¡Cuidado!”*

El ego crea toda clase de dificultades, de justificaciones, para no entregarse, porque entregarse es su propia muerte, y es a esta muerte a la que

la mente le tiene terror.

El amor requiere que nos entreguemos, que es algo que no queremos hacer. Nos gustaría que el *OTRO* se entregara, nos gustaría que el *OTRO* fuera el esclavo, pero mi ego, mi querido “yo”, no quiere entregarse.

Pero la otra parte desea lo mismo: el hombre quiere que la mujer sea una esclava; y por supuesto, inconscientemente la mujer también quiere lo mismo, el mismo deseo está ahí, presente.

Sus métodos para esclavizar o esclavizarse pueden ser diferentes, pero el deseo es el mismo.

Tememos entregarnos y deseamos que el otro se entregue, sin condiciones.

## **La ignorancia del yo**

¿De qué está compuesto el miedo?

Está compuesto de ignorancia... del propio yo.

Sólo existe un miedo profundo, en la raíz de todos los mieditos que nos atormentan la vida; se manifiesta de muchas maneras, de mil y unas formas, pero básicamente el miedo es uno y ese es que:

*“en lo más hondo, existe la posibilidad de que yo no sea”*

El yo quiere ser, pero en cierto sentido, es verdad que no soy, pero la mente no quiere acercarse a esa posibilidad, porque la mente misma es la propia nada.

¿Existe algún estado interno permanente?

¿Existe alguna entidad interna permanente?

¿No?

Entonces, ¿qué es lo que existe?, ¿qué es lo que respira?, ¿quién observa?

En estado de inconciencia soy nada; en estado de conciencia soy la conciencia; pero la mente ordinaria no comprende esto.

## **Mirar el miedo**

Hemos exagerado nuestros miedos.

Mírelos fijamente, y al hacerlo empezarán a empequeñecerse.

Nunca los ha mirado, ha estado escapando de ellos, ilusoriamente.

Ha estado creando protecciones contra ellos, en vez de mirarlos directamente a los ojos.

Realmente no hay nada que temer, pero para constatarlo necesitamos un poco más de conciencia.

Sea cual fuere el temor, mírelo con fijeza, con rigor, con determinación, tal como haría un científico con una bacteria, con un virus.

Se sorprenderá, ya que empezará a derretirse como un copo de nieve.

Cuando haya mirado su totalidad, habrá desaparecido.

Y cuando tenga libertad, sin ningún temor, sentirá la vida como una bendición, sentirá su existencia como una dicha que no puede expresar con palabras, porque la dicha de existir es un estado interno ajeno al lenguaje.

El miedo observado se convierte en libertad.

El miedo negado, rechazado, reprimido, condenado, se convierte en impotencia, en incapacidad, porque todo lo reprimido se fortalece.

Si acepto el temor como parte de la situación... es parte de la situación, y entonces no hay nada qué hacer. El miedo me posee, porque no lo observo.



Una persona que vive con miedo siempre está temblando por dentro.

Continuamente está a punto de volverse loca, porque la vida es grande... le queda grande... asustada... paranoica...

Puede redactar una lista de sus miedos, y se sorprenderá de descubrir cuantos miedos hay... ¡y aún sigue con vida!

Por doquier hay infecciones, enfermedades, peligros, secuestros, terroristas, banqueros, políticos... ¡y aún sigue con vida!

Y por último y siempre, está la muerte y todo esto hace que la vida se torne en algo muy oscuro.

¡Observe el miedo!

Inconscientemente asumió el miedo en su infancia y, ahora, conscientemente lo puede disolver en la nada, porque la nada es el depósito final de todas las emociones, cuando las someto a la observación pura.

Y entonces, sólo entonces, su vida podrá ser una luz que irá profundizándose a medida que hace sus prácticas interiores, luz que iluminará su Ser, en la medida en que los factores de la oscuridad se van disolviendo... si los observa.

## **¿De qué tiene miedo?**

Resumamos todo lo dicho, con otras palabras.

El temor sólo existe en relación con algo; el temor no puede existir por sí solo, aislado.

No existe el miedo como una categoría absoluta, porque no existe nada que sea una categoría absoluta, que exista per-se, aislado, separado de todo lo demás.

No existe tal temor abstracto.

Hay temor de lo conocido o de lo desconocido.

Temor por lo que uno ha hecho o por lo que puede hacer.

Temor del pasado o del futuro.

Causa temor lo que uno es y lo que uno desea ser.

El temor aparece cuando uno interpreta lo que uno es en términos de recompensa y castigo.

El miedo es el cielo y es también el infierno.

El temor viene con la responsabilidad y con el deseo de liberarse de ella.

Hay temor en el contraste entre el placer y el dolor.

El culto del éxito trae temor al fracaso.

El temor es el proceso de la mente en la lucha del devenir, del "*llegar a ser*".

En el llegar a ser bueno existe el temor del mal.

En el deseo de completarse, está el temor de la soledad.

En el propósito de ser grande está el temor de ser pequeño.

Causa temor imaginar lo desconocido, en comparación con lo conocido.

El miedo es la incertidumbre en busca de seguridad.

El esfuerzo por llegar a ser es principio del temor.

El temor de ser o no ser, de vivir y de morir.

La mente, que es el residuo de la experiencia, tiene siempre temor al desafío, a lo informe, a lo innominado, a lo desconocido.

La mente, que es el nombre, la palabra, la memoria, puede funcionar sólo en el campo de lo conocido, y lo desconocido, que es desafío de instante en

instante, es resistido o traducido por la mente en términos de lo conocido, por miedo.

La resistencia al desafío es temor, porque la mente no puede tener comunión con lo desconocido. Lo conocido no puede estar en comunión con lo desconocido; lo conocido debe cesar para que lo desconocido sea.

La mente es la creadora del temor.

Cuando ella *analiza* el miedo, buscando su causa para liberarse de él, sólo se aísla aun más, aumentando el temor, porque la mente tiene terror de la soledad existencial.

Cuando usted utiliza el *análisis* para oponerse a la confusión interior, lo que hace es incrementar el poder de esa resistencia, porque acude al pasado.

Cuando me opongo al miedo, aumenta el miedo, porque la represión fortalece lo reprimido.

El miedo a la muerte impide vivir.

Cuando *observo* el miedo, en vivo, directamente a sus ojos, se va disolviendo en la nada, lo que demuestra que el miedo es una realidad emocional transitoria, vana, como una ola que viene y va.

Entonces, el secreto es ver, percibir, observar todo el proceso de cada miedo... aparece, crece, fluye, se transforma, decrece, se extingue... o directamente vivir en estado de percepción pura de la realidad interior, sin un solo pensamiento.

Si no hay pensamiento, no hay temor a nada.

## **El miedo a la muerte**

Tenemos muchos miedos, pero hay un miedo esencial: el miedo a la muerte.

*“Un día quizás tenga que desaparecer,  
un día quizás tenga que morir.  
Soy.  
Y se acerca el día en que no seré...”*

Eso asusta, ese es el miedo... un día no seré... “yo”.

Para evitar ese miedo empezamos a movernos de tal manera que podamos vivir todo lo que nos sea posible.

Entonces, intentamos asegurar nuestras vidas... empezamos a asegurarnos más y más: seguro de vida, creencias, rogar a Dios... todo esto debido al miedo.

Y entonces, algo paradójico: nos paralizamos, porque cuanto más seguros estamos, más a salvo nos encontramos, y menos vivos estaremos.

Para estar seguro... no vivo, no hago, no me expongo, no amo.

Es así como debido al miedo a la muerte, luchamos por alcanzar seguridad, un buen saldo en el banco, póliza de seguros, un buen matrimonio, una vida organizada, un hogar estable, unos hijos que me van a amar toda la vida... como si algo fuera garantía de algo.

Establecemos relaciones por miedo, no por amor.

Nos volvemos parte de un país, nos incorporamos a un partido político, nos entregamos a una iglesia... nos volvemos hindúes, cristianos, mahometanos... por miedo.

Todos esos son caminos para encontrar seguridad. Son caminos para encontrar un sitio al que pertenecer: un país, una iglesia, un partido, un club.

Debido a este miedo los políticos nos siguen explotando y los religiosos nos siguen engañando.

Es sólo por el temor que nos pueden explotar y engañar, porque nos prometen algún tipo de seguridad.

Quizás nunca cumplan, tal vez lo ofrecido no sea verdad, pero está la

promesa de cierta seguridad, y es la promesa la que mantiene a las personas en estado de servidumbre.

El que cree en algo es un siervo de su creencia.

La creencia es la celda creada por sí mismo, para sí mismo, porque da seguridad.

## **Naturaleza del miedo a la muerte**

¿Por qué existe el miedo a la muerte?

El miedo existe mientras nos aferremos a la continuidad. Continuidad en el carácter, en la acción, en la capacidad, en el nombre propio, en la actitud, en las conductas, en las posesiones: mi “yo”, mi chequera, mis hijos, mi casita, mis libros, mi conocimiento, mis amigos, mis cosas...

En tanto haya acción en busca de un resultado tiene que existir el pensador que busca la continuidad, y ese pensador es el pensamiento.

No hay un “*pensador*” como una entidad, pero hay un “*pensar*”, que es un proceso del cerebro. Ese pensar surge de la memoria, es tiempo pasado, y se proyecta como continuidad en el futuro: mañana.

Ese “*mañana*” es la búsqueda de la continuidad.

El miedo a la muerte surge cuando esta continuidad se ve amenazada por la muerte. Hay miedo mientras haya deseo de continuidad, anhelo obsesivo de que nada cambie.

Este anhelo es un pensamiento proyectado en el futuro, para que algo suceda o algo continúe.

Si este pensamiento egocéntrico se extingue, el anhelo se disuelve y el miedo desaparece.

Entonces, la extinción del pensamiento “*yoico*” es el antídoto contra el miedo.

Hay, pues, miedo a la muerte mientras exista el deseo de continuidad.

Cualquier forma de continuidad, por noble que sea, es un proceso antinatural, porque el Principio de la Impermanencia es una ley del Universo.

*“Nada permanece como es, todo se desintegra.”*

Porque todo en el Universo está hecho de energía y la energía vibra, cambia de *“forma”*, de instante en instante.

Todo empieza y termina en el mismo instante, todo nace y muere en el mismo instante.

La vida y la muerte suceden en el mismo instante. Nacer y morir es lo mismo.

Pero el anhelo de continuidad desconoce esta ley. Este anhelo es antinatural.

En la supuesta continuidad jamás hay renovación, y sólo en la renovación hay libertad respecto del miedo a la muerte.

La renovación existe sólo en la terminación y no en la continuidad.

## **La mente y la muerte**

La muerte del *“yo”*, el estado de no continuidad, el estado de renacimiento, es lo desconocido.

La mente, que es el resultado de la acumulación de contenidos, no puede conocer lo desconocido. Sólo puede conocer lo conocido.

La mente y sus contenidos, que son viejos y conocidos, no pueden conocer lo desconocido, que es la muerte del *“yo”*.

La mente sólo puede actuar y tener su existencia en lo conocido, que es continuo.

Por eso lo conocido teme a lo desconocido, por eso la mente teme a la

muerte, porque intuye que la muerte es, realmente, su propia muerte, la muerte del ego, la única muerte posible.

Para descubrir lo que es la vida, ese “yo” debe morir, pero esta posibilidad y esta necesidad causan pánico en la mente.

Tal vez a esta necesidad se refería Jesucristo cuando dijo:

*“Lo que es nacido de la carne,  
carne es; y lo que es nacido del Espíritu,  
espíritu es.*

*No te maravilles de que te dije:  
Os es necesario nacer de nuevo.”  
Biblia, San Juan 3, 6*

Si hay una terminación de lo conocido, de instante en instante, en esta terminación se extingue el temor y se manifiesta lo desconocido.

Si Ud. vive desde su ego, identificado con su “yo”, con sus contenidos, no podrá jamás liberarse del temor a la muerte.

Pero si Ud. vive en un estado de “*percepción pura*” de la realidad, “*tal como es*”, el pensamiento se extingue, el anhelo de continuidad desaparece, el temor se disuelve, y aparece la vida real en todo su esplendor.

Es necesario morir para poder vivir.

## **Bibliografía**

- Shakti Siegmeister. La energía emocional.
- Anthony de Mello S. J. Autoliberación interior.
- Sri Nisargadatha. Yo soy eso.
- Krishnamurti. Diálogos con Krishnamurti.
- Jeff Foster. Más allá del despertar.