

**65. Reflexiones
sobre el miedo psicológico**

La vida es incertidumbre

ego

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

‘Donde hay miedo, es obvio que no hay libertad, y sin libertad no hay amor:

El miedo marchita la mente, distorsiona el pensamiento, conduce a toda clase de teorías extraordinariamente ingeniosas y sutiles, a supersticiones absurdas, dogmas y creencias.

Si usted ve que el miedo es destructivo, ¿cómo procede para limpiar del miedo a la mente?’.

Krishnamurti.



Reflexiones sobre el miedo psicológico

“El miedo es la energía destructiva en el hombre.”

Vivekananda

El miedo de cualquier clase engendra ilusión, embota la mente, la torna superficial.

Casi todos tenemos alguna forma de miedo. Miedo a la oscuridad, a la opinión pública, a la soledad. Miedo a las serpientes, al dolor físico, a la vejez, a la muerte. Miedo a vivir, a amar, a sufrir. Miedo a saber, a no saber, a tener, a no tener...

Tenemos literalmente docenas de miedos, conscientes e inconscientes. Y no estamos reflexionando acerca de los miedos instintivos, naturales, reales, que ayudan a conservar la vida. Nos estamos refiriendo a los miedos aprendidos, a los psicológicos.

Pero, ¿es posible estar por completo libres de todo miedo?

El principio de incertidumbre

La vida es incertidumbre. Cada momento es un paso hacia una mayor incertidumbre. La incertidumbre es una ley del Universo, corroborada por la Física Cuántica.

La vida es una apuesta en la cual nadie sabe lo que sucederá. Y el hecho de no saber es hermoso en sí. Realmente no sabemos nada esencial acerca de la vida y la realidad, pero le puedo asegurar que nada es lo que parece.

Si la vida fuera previsible, no valdría la pena vivirla, porque no viviríamos sino que seríamos vividos por la certeza de la existencia.

Si todo fuera un determinismo, si en todo hubiera certeza, no seríamos seres humanos potencialmente libres, sino máquinas. Solamente hay seguridad y certeza para las máquinas.

Por ahora somos máquinas...biológicas...que podemos dejar de serlo, y en esa posibilidad radica la belleza de la vida.

*“El hombre es una máquina...
que puede dejar de serlo.”*

Gurdjieff

El hombre, tal como es, no es libre, en el sentido radical de los místicos. La verdadera libertad es ser libre del “yo”, del “sí mismo”, del “ego”, y esa profunda libertad implica una gran incertidumbre...que nos produce miedo.

También es verdad que la persona verdaderamente inteligente muchas veces vacila porque no tiene dogmas en los cuales apoyarse. Debe enfrentar cada situación nueva tal como llega, a partir de su intuición y no de sus viejos pensamientos.

Lao Tse, el autor del Tao Te Ching, 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!”

Esa actitud de vivir desde la libertad ha sido propia de ciertos individuos, en todo tiempo y lugar, reconocidos como Maestros, pero no ha pertenecido ni pertenece a la humanidad.

Esa libertad, no solo de lo exterior sino principalmente de lo interior, de su “sí mismo”, es algo que los seres humanos aún no han vivido.

Los siglos de condicionamiento -cultural, religioso, filosófico, ideológico- los han hecho más parecidos a las máquinas. Han perdido su humanidad, a

cambio de su seguridad y comodidad. Se sienten seguros y cómodos siendo parte de los planes que otros han trazado.

¿Planes? No es posible plasmar la vida en un mapa, en una ecuación, en una fórmula mágica, porque la vida fluye constantemente. Todo cambia, nada es permanente. No es posible *“bañarse dos veces en el mismo río”*, se decía en la Grecia clásica.

La vida es incertidumbre, y la incertidumbre es la esencia del miedo.

Los caminos de la vida son tortuosos, no son como la carrilera del tren. No, la vida no corre sobre rieles y es allí donde residen su belleza, su poesía y su música.

La incertidumbre oculta el misterio de la vida.

Si busca la seguridad y la certeza, los ojos se le cerrarán. Perderán cada vez más su capacidad de asombro, y perderá con ella su religiosidad.

La religiosidad es la apertura del corazón curioso que desea explorar los misterios que nos rodean.

¿Quiere acercarse al misterio? No pregunte cómo vivir. Pregunte: ¿qué es la vida?

Así es el miedo

El miedo existe solamente en el mecanismo de su mente.

La libertad interior radica en liberarse de ese mecanismo y en separarse de la mente.

Tendrá que aprender a reconocer y comprender el mecanismo y a practicar el arte de separarse de su mente, de su “yo”.

¡Su mente es el problema!

Y la mente no es otra cosa que el conjunto de condicionamientos que hemos recibido de otros, en el proceso social y cultural.

El miedo es un condicionamiento, social y cultural, aprendido.

¿Y qué es un condicionamiento? Veámoslo con un simple ejemplo. Cuando ve una rosa, lo primero que piensa y dice es: “*Que rosa tan hermosa*”. Pero, ¿de quién son esas palabras que está repitiendo?

¿Acaso es una manifestación de la vivencia pura del momento presente, del Aquí-Ahora-Esto, o sencillamente está repitiendo las palabras que oyó cuando niño? Trate de recordar y se sorprenderá.

“*Mira esta flor tan hermosa*” es una frase que recibió de alguien en particular, pasó a ser parte de su programación mental, y desde entonces la ha venido repitiendo mecánicamente. Eso es un condicionamiento.

Pero, asómbrese. La flor no es bella, nunca es bella; lo que es bello es la percepción de la flor, y esa percepción es una cualidad de su Ser interior.

Tampoco el miedo proviene de su ser. Analícelo y podrá descubrir quién se lo enseñó. Alguien en su infancia le infundió el miedo psicológico al amor, al prójimo, a lo desconocido, a los extraños, a la soledad, a la relación, a la vida. De ahí esas voces internas que pertenecen a su inconsciente.

Esa enseñanza quizá fue pertinente cuando niño, pero usted ahora es un adulto y esos programas de vida ya no encajan, pues no son más que rezagos de su pasado.

Sin embargo, persisten en su vida actual, porque la mente no sabe cómo borrarlos, a menos que usted active su conciencia de ellos, los observe sin pensamiento alguno, hasta lograr redireccionar su energía a voluntad.

La mente no sabe borrar su programación condicionante. La mente sabe ser programada, lo permite, pero no está en capacidad de desprogramarse por sí sola.

Este es uno de los problemas más serios de la condición humana. La naturaleza programó su cerebro y su mente para ser condicionados, pero la vida no le ofrece un conocimiento para liberarse de su esclavitud interior.

Ese conocimiento debe de ser buscado, encontrado y practicado durante años, pero, por ahora, usted ni siquiera sabe que eso existe sobre la tierra.

Ese conocimiento semioculto podría ayudarlo a ser consciente de su programación, observarla en acción, separarse de eso, disolverla, y constatar que su Ser esencial no es su programación.

La libertad es simplemente Ser.

La mente es muy ortodoxa

El niño se identifica con su mente programada hacia la edad de los cinco años, cuando descubre que tiene nombre propio y habla de “yo”.

Es solamente hasta ese momento que está vivo realmente, descubriendo, porque aún no ha sido programado por la sociedad. A partir de ese momento se convierte apenas en un biomecanismo, que muchos años después, tal vez, quizás, tenga la oportunidad de transformar en un estado superior de conciencia.

Por ahora usted es un biomecanismo. ¿Lo duda? ¿Cuántas veces durante el día usted utiliza su amada palabra “yo”, sin darse cuenta? ¿Usted es consciente de lo que está haciendo? ¿Usted reacciona mecánicamente ante los estímulos externos?

Por ahora, usted es sólo un biomecanismo, pero puede dejar de serlo.

El aprendizaje real se detiene hacia los cinco años, aunque luego agrega información a las memorias de su cerebro.

La persona continúa repitiendo sus programas, incluido su miedo, cada vez mejor, con más destreza y eficiencia, pero básicamente sigue siendo el mismo hasta su muerte... a menos que, por alguna circunstancia, encuentre una situación propicia, un campo de energía evolucionado donde pueda activar su conciencia de su realidad presente, casi en contra de su mente, de todas esas tonterías que la mente le hace creer.

Cada vez que encuentra una posibilidad nueva, su mente le dice:

“No haga nada que no haya hecho antes porque es muy arriesgado. Quién sabe cuál pueda ser el resultado. Es peligroso. Mejor no se exponga”.

La mente siempre es ortodoxa porque vive a través de sus viejos programas. Desea hacer sólo lo que ya ha venido haciendo, porque lo hace con eficiencia y sin incertidumbre de ningún tipo. 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 equivocarse. No se exponga a nada. Tenga mucho cuidado con lo desconocido. No es necesario cambiar nada”.

La mente desea evitar los riesgos y errores de lo incierto, mientras la vida real es pura incertidumbre. La mente repite, la vida descubre. La mente busca la seguridad, la vida se mueve en el campo abierto de la incertidumbre. Jesucristo mismo lo dijo, pero los sacerdotes parecen ocultarlo:

“El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu”.

La Biblia. Juan 3,8.

La mente desea evitar los errores, mientras que la vida no desea evitarlos sino experimentarlos para descubrir mucho más, porque aprendemos y descubrimos por ensayo y error. Si dejamos de cometer errores, también dejamos de aprender, y el descubrimiento de la realidad oculta en la vida se vuelve imposible.

Parece que las personas que dejan de aprender, investigar, descubrir, se vuelven neuróticas. La neurosis parece ser una especie de ausencia de aprendizaje e indagación con lo desconocido.

La persona miedosa teme aprender más, teme indagar en sí misma, de manera que continúa trasegando por el mismo camino trillado. Aunque pueda sentir cansancio y aburrimiento, continúa con la misma rutina porque se ha acostumbrado a ella y le es familiar, conocida, segura, cómoda, sin riesgo alguno. Nunca se expone a nada incierto.

Cuando aparece el miedo, no es más que una señal de que algo se opone a su amado programa que ha llevado hasta ahora. Está en una situación en la cual puede comenzar a aprender de nuevo, pero necesita de

cierto conocimiento que la vida no le facilita, porque el conocimiento no se hereda.

Este recomenzar implica abandonar la neurosis. Significa la posibilidad de comenzar a disolver lentamente lo que ha venido haciendo desde su infancia, para poder ser niño nuevamente y retomar donde abandonó el proceso de aprendizaje, descubrimiento y asombro.

¿Qué es Dios?

¿Se puede dominar el miedo? ¿Eliminarlo mediante un acto de la voluntad? ¿Ignorarlo? ¿Reprimirlo? ¿Darle libertad de que haga conmigo lo que quiera hacer? ¿Qué hacer?

No es posible eliminar el miedo, ni dominarlo, pero es posible *comprenderlo*.

La magia de la mutación radica en *comprender*.

El miedo es el impulso que origina la búsqueda de una autoridad que me diga lo que hay que hacer, de un gurú a quien hay que obedecer; el miedo es la causa de Dios.

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

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

A causa de sus miedos de infancia, el hombre ha creado una figura paterna omnipresente, que supuestamente está a su lado. Sabe que si tiene suficiente fe, él lo protegerá.

Pero la idea misma de la protección, de necesitar un protector, es infantil.

Entonces aprende a orar, cuyo propósito es recordarle a Dios que usted está allí, solo, en medio de la noche, sin nada, sin nadie.

En vez de asumir su soledad interior, como un hecho existencial, se ampara en la sombra misteriosa de un Dios omnipresente que su mente creó... porque no comprende el hecho de la soledad.

El hombre miedoso prefiere creer que indagar, porque la autoindagación es incierta, y la incertidumbre es un riesgo que debe evitar. Entonces, crea a Dios, y luego cree en Dios.

Nuestras oraciones, cantos, mantras, escrituras, iglesias, dogmas, dioses y sacerdotes son parte de nuestra armadura psicológica que nos protege del miedo. Es una manera muy sutil de defenderse.

El cristiano cree que sólo él se salvará y nadie más. 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 asunto de religión sino de miedo, y de buscar la manera de salvarse de ese miedo... a la muerte.

No obstante, algunas personas, al llegar a un determinado punto de madurez, la necesidad de libertad interior y la inteligencia intuitiva les imponen el impulso para liberarse de todas las armaduras, incluido el oso de peluche.

¿Cómo es la vida que puede forjarse en ausencia del miedo? Al abandonar su armadura y su osito, que son sus defensas, comienza a vivir en el amor, en la relación sin conflictos, en la compasión, en la búsqueda, como una persona adulta y madura que busca descubrir qué es su Esencia.

Lo que el miedo nos hace

Si disponemos de atención sensible y focalizada, sin pensamiento alguno, podemos ver lo que el miedo nos hace.

Nos hace mentir, aparentar lo que no somos, ocultar lo que somos, pensar distorsionadamente.

Nos crea una autoprotección psicológica, patológica, acerca de enfermedades que no tenemos, de peligros imaginarios, de enemigos potenciales, de riesgos imprevisibles, nos hace temer a la muerte, de la cual no podemos saber nada.

En tanto uno tenga miedo, habrá en la mente rincones oscuros que jamás podrán ser investigados, expuestos a la luz de la conciencia.

El miedo es el enemigo interno, es la energía destructiva en el ser humano. Marchita la mente, distorsiona el pensamiento, conduce a toda clase de teorías extraordinariamente ingeniosas y sutiles, a supersticiones absurdas, dogmas y creencias insólitas.

El miedo nos hace obedecer, seguir, copiar, aceptar una autoridad que nos diga lo que hay que hacer en la vida. ¿Por qué? Porque le tenemos miedo a la incertidumbre interna.

Necesitamos estar seguros, seguros financieramente, seguros moralmente, seguros celestialmente; deseamos que nos aprueben, poder gozar de una posición social y profesional segura, no tener que enfrentarnos jamás con la dificultad, con la pena, con la necesidad, con el sufrimiento, con la enfermedad, con la vejez, ni con la muerte.

Necesitamos estar cercados por un muro inexpugnable de seguridad acerca de todo. Nada debe fallar, ni faltar, jamás.

El miedo nos hace obedecer, consciente o inconscientemente, al Maestro Iluminado, al líder, al sacerdote retórico, al político oportunista, al gobierno inescrupuloso. Obedecemos porque tenemos miedo del poder, de la policía, de la ley, del cura, de dios.

Detrás de todas estas acciones, actitudes, conductas y no-acciones, de estas creencias y búsquedas infructuosas, tras esta codicia por todo lo divino y todo lo humano, se esconde el deseo de certidumbre, de sentirnos a salvo. Se esconde la infinita necesidad de seguridad.

¿Seguridad de qué? ¿Acaso el principio budista de la impermanencia no afirma que todo cambia? ¿Que nada permanece como es? ¿Que lo que es, deja de ser? ¿Que todo lo que empieza, termina? ¿Que todo se degrada?

Por lo tanto, sin resolver el miedo, sin liberarnos de él, el sólo obedecer o ser obedecido, el solo creer, significan muy poco. Lo que tiene sentido es comprender este miedo paralizante, de instante en instante, y observar cómo se manifiesta en sus diferentes formas.

La observación pura, sin pensamiento alguno, conduce a la comprensión de la realidad “*tal como es*”, y la comprensión libera de lo comprendido.

Es necesario comprender que hay tan sólo un hecho: la impermanencia.

Todo lo que nos concierne, tanto en lo interno como en lo externo -nuestras relaciones, sentimientos, pensamientos, conocimientos, propiedades-, es impermanente, se halla en un estado de fluir constante.

Al darse cuenta de esto, la mente anhela permanencia, un estado perpetuo de paz, de amor, de bondad, una seguridad que ni el tiempo ni los acontecimientos puedan destruir; en consecuencia la mente crea el alma, las visiones de un paraíso permanente antes y después de la muerte, la imagen de un Dios eterno que siempre estará conmigo.

Pero toda esta supuesta permanencia nace de una fuente impermanente, que es la mente; por lo tanto, lleva en sí las semillas de lo impermanente.

Hay tan solo un hecho: todo es impermanente. Todo. Absolutamente todo.

Cara a cara con el hecho

¿El problema real es el miedo en sí o el pensamiento que está oculto tras el miedo? ¿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 atemoriza 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 de morir?

A causa de que tengo miedo de la palabra, de la idea, jamás comprendo el hecho, jamás *observo* el hecho tal como es, ni estoy en relación directa con el hecho.

Sólo cuando estoy en comunión completa y directa con el hecho no hay miedo. Si no estoy en comunión con el hecho, en contacto existencial, entonces hay miedo, porque el espacio entre el “yo” y el hecho lo ocupa el pensamiento acerca del hecho.

Y ahora, en presencia del pensamiento, no puede haber comunión con el hecho en tanto tenga una idea, una opinión, una teoría acerca del hecho; en tal caso, ahora hay una tríada: el “yo”, el hecho, y la opinión acerca del hecho.

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

Si estoy cara a cara con el hecho, en contacto existencial con el hecho, no hay nada qué opinar al respecto. El hecho está ahí, puedo verlo, percibirlo, sentirlo, vivenciarlo, sin necesidad de pensar.

Si tengo miedo de la palabra, entonces tengo que comprender la palabra, investigar todo el proceso del pensamiento que está oculto tras la palabra, indagar acerca de todo el proceso mental asociativo que está oculto tras el pensamiento.

Lo que da origen al miedo es mi opinión, mi idea, mi conocimiento mental acerca del hecho. El hecho es así, las cosas son así, la realidad es así, la vida es así, de instante en instante, sin depender nunca de alguna opinión por sabia que sea. En el hecho mismo no hay incertidumbre alguna. El hecho es, y en el instante siguiente deja de ser, para convertirse en otro hecho.

La incertidumbre es un proceso interpretativo de la mente, no del hecho real.

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

Entonces, el problema es el pensamiento. El pensamiento es producto del pasado, de la memoria, y el pasado no puede vivenciar la realidad del momento presente, que es Aquí-Ahora-Esto que sucede.

Mientras el pensamiento esté interpretando el hecho, el miedo es inevitable.

Si de alguna manera abandono el pensamiento egocéntrico y percibo el hecho cara a cara, sin intermediario alguno, surge la comprensión del hecho, que es el principio de la libertad interior.

Cuando el pensamiento desaparece, la realidad se manifiesta con luz propia.

El problema es el pensamiento.

La observación modifica lo observado

Existe el miedo físico, instintivo. Cuando ve un animal salvaje, instintivamente hay miedo; este es un miedo normal, sano, necesario, natural, que protege la vida. En realidad, no es miedo, es un deseo de protegerse a sí mismo, que es natural.

Pero la autoprotección psicológica, el deseo de estar siempre seguro, engendra miedo. Una mente que busca siempre la certidumbre, la seguridad, es una mente muerta, porque en la vida no hay certidumbre alguna, no hay permanencia de absolutamente nada. La vida es un fluir, como un río.

Pero, cuando uno entra en contacto directo con el miedo, mediante la percepción pura, sin pensar, hay una respuesta del sistema nervioso, activado con la energía sutil de la atención focalizada.

La energía de la observación -aunque realmente es la energía de la atención- modifica todo evento observado, principio místico milenario corroborado por los asombrosos descubrimientos de la Física Cuántica, condensados en sentencias contundentes de este tipo:

- *“Estamos implicados en la realidad.”*
- *“No es posible hacer una medición sin afectar a lo que se mide.”*
- *“La observación modifica lo observado.”*

- “*El observador humano es el que destruye la función de onda.*”
- “*Nuestra implicación crea la realidad.*”
- “*La conciencia es el fundamento de todo ser.*”
- “*La observación tiene un efecto directo en el mundo del observador.*”

Entonces, cuando la mente ya no escapa por medio de la palabra, del pensamiento, de la emoción o de alguna actividad evasiva, no hay división entre el observador y la cosa observada como miedo. En tal caso, no hay *observador* pero hay *observación*, y es la energía de la observación la que transmuta el miedo observado.

Cuando hay un contacto directo con el miedo -la percepción pura- no existe el observador, no hay una entidad que diga: “*Tengo miedo*”. No hay un “yo” que tenga miedo. Habrá percepción del miedo, pero no hay un “yo” perceptor, observador.

Cuando hay un “yo”, ese “yo” es el que sufre de miedo.

Así pues, en el instante en el que uno está directamente en contacto con la vida, con lo que sucede, con cualquier cosa, no hay división. Esta división es la que engendra temor, miedo, ansiedad, incertidumbre, pánico.

Entonces, lo que importa no es “*¿cómo puedo liberarme del miedo?*”. Ese *cómo* implica un error. Ese *cómo* está buscando un método y supone un “yo” para separarse del miedo, y ese es un enfoque psicológico equivocado, porque al separarse el “yo” del “*miedo*” permanecen el “yo” y el “*miedo*”... un poco separados por el pensamiento subyacente.

Si usted busca un medio, un método, un sistema para desembarazarse del miedo, estará preso en el miedo por el resto de su vida.

Pero si *comprende* el miedo, lo cual sólo puede ocurrir cuando entra en contacto con él –tal como está en contacto con el hambre o con el dolor físico– entonces *hace* algo, *hace* lo pertinente. Ese *hacer* existencial no es un método, entre muchos, sino que es el único *hacer* liberador.

El *hacer* liberador es la percepción pura, directa del miedo, sin un solo pensamiento. Sólo así encontrará que cesa *todo* el miedo, *todo* miedo, el miedo a *todo*. Cesa *todo* miedo, no un miedo de esta clase o de aquella, sino **TODO** miedo.

Vivir peligrosamente

Cuando las personas viven con miedo, realmente no están muy vivas. El miedo mutila y paraliza; corta las raíces, no le permite al ser humano llegar a las alturas a las que puede aspirar, ni realizarse en su ser. El miedo hace de los seres humanos pigmeos; pigmeos espirituales.

Las personas llenas de miedos no pueden ir más allá de lo conocido. En lo conocido encuentran refugio, seguridad y tranquilidad. Podrían estar dormidas y aún así lidiar con lo conocido, porque no tienen necesidad de estar despiertas. Esa es la conveniencia de lo conocido.

El miedo emerge tan pronto como se cruza el umbral de lo conocido, a causa de la certeza de la propia ignorancia; de no saber qué hacer o qué no hacer.

Ya no estará tan seguro de sí-mismo, sabe que cometerá errores y se desviará de su camino conocido. Y ese miedo es lo que lo mantiene atado a lo conocido, paralizado, muerto.

Pero, el misterio de la vida sólo se puede vivir peligrosamente; no hay otra manera de vivirlo. Es solamente a través del peligro, implícito en el misterio, que se logra madurar y crecer en la vida. Einstein decía que:

“La belleza de la vida no radica en el conocimiento, sino en el misterio.”

Es necesario ser un poco temerarios y estar dispuestos a correr el riesgo de cambiar lo conocido por lo desconocido, sin excesos, sin exponerse al peligro.

Una vez experimentadas las vivencias de la libertad interior, la Presencia despierta, la conciencia de la realidad, ya se sabe cómo es vivir la vida al máximo. Y un solo instante de esta intensidad existencial es más gratificante que toda una eternidad de mediocridad, oscuridad y temor.

El temor a la muerte

Le teme a la muerte porque no sabe lo que es su vida, ni lo que es la Vida. Sin embargo, tan pronto tiene la vivencia de su vida consciente, de su conciencia de ser, el miedo a la muerte desaparece por sí mismo.

Entonces, el temor a la muerte no tiene que ver con la muerte sino con la vida. Puesto que no sabe lo que es su vida, teme que llegue a su fin pronto, algún día cercano. Y es que ni siquiera ha vivido, porque no es posible vivir sin saber lo que es la vida.

No ha vivido, ni ha amado, sino que sencillamente ha vegetado, al ritmo de sus instintos y de su inconsciente, sin descubrir jamás su mecanicidad biológica y psicológica. Y lo único que sabe es que la muerte se acerca cada vez más... sin merecerla... supuestamente.

Esa es la razón de su miedo. No es un problema creado por la muerte sino creado por su ignorancia de sí-mismo. Es natural que ese miedo exista, porque cuando la muerte llegue para siempre, deberá irse sin siquiera saber cuál es la vida que deja atrás, ni qué es la Vida que origina su vida.

Tuvo una oportunidad excepcional y la dejó pasar. Se dice que cuando usted muera, y llegue a las puertas del cielo, lo atenderá Dios con una sola pregunta:

“¿Usted qué hizo con su vida?”

Parte de su ignorancia es no comprender la diferencia entre lo que *hace* en su vida, su vida, y la Vida. Le doy una pista. Antes de usted existía la Vida. Después de usted existirá la Vida. Entonces, su vida es una emanación de la Vida, que regresa a la Vida.

Su vida es transitoria y la Vida es eterna, pero su vida es la oportunidad para ser consciente de la Vida, y en ese momento luminoso de conciencia su vida y la Vida son lo mismo.

En ese momento luminoso de Conciencia pura no hay “yo”, no hay pensamiento, no hay “ego”; vivencia que la Vida es eterna y que la muerte es un mito. Nada muere. Todo se transforma, pero nada se extingue en la nada.

El temor a la muerte es un problema de ignorancia, porque usted no sabe cómo vivir el momento presente, el Ahora. Cuando piensa en la muerte, siente miedo; pero cuando ésta se presenta, sea lo que sea, no hay miedo. El *problema* verdadero siempre es psicológico, siempre es lo que usted piensa.

El miedo siempre se relaciona con el futuro, pero el futuro es una creación de la mente. El futuro no existe, y el miedo no existe en el momento presente, pero usted no sabe cómo vivir Aquí-Ahora-Esto que sucede, en este instante.

El temor a la muerte es ignorancia de sí-mismo, inconciencia, inmadurez.

Liberarse del miedo

No es posible eliminar ni dominar el miedo; solamente se puede comprender, y la comprensión trae la liberación. La palabra clave aquí es *comprender*.

¿Qué es *comprender* el miedo? El ser humano dispone de 3 centros o mentes: centro corporal, centro emocional y centro mental. Cuando usted sea consciente del miedo como una sensación corporal, cuando sea consciente del miedo como una emoción en su plexo, y cuando sea consciente de los pensamientos ocultos tras el miedo, usted ha comprendido qué es el miedo, y se ha liberado de él.

“La diferencia entre el saber y la comprensión se aclara al darnos cuenta de que el saber puede ser la función de un solo centro. Por el contrario, la comprensión es la función de tres centros. De modo que el aparato del pensar puede saber algo. Pero la comprensión aparece solamente cuando un hombre tiene el sentimiento y la sensación de todo lo que está vinculado a su saber.

¿Qué es, entonces, lo que cambia? Lo que cambia es su ser.”

Gurdjieff

Solamente el comprender puede crear una mutación en su ser, que es lo que usted es, ahora.

Si trata de eliminar su miedo, rechazarlo o reprimirlo, permanecerá agazapado en las profundidades de su mente, que es su inconsciente. Estas actitudes, muy psicológicas, no ayudarán, sino que complicarán las cosas.

Estos enfoques ignoran lo que es la comprensión de un hecho.

Siempre que salga a la superficie querrá reprimirlo, pues eso es lo que significa dominar. Y podrá reprimirlo tan profundamente que lo hará desaparecer de su conciencia, temporalmente.

Entonces, jamás será consciente de él, aunque eso no quiere decir que no esté allá oculto en el sótano, ejerciendo su influencia, condicionando su vida, manipulándolo, dirigiendo su vida, pero tan sutilmente que no lo reconocerá por lo que es.

Si lo reprime, el miedo permanece oculto en el lugar más recóndito de su mente, en el inconsciente, donde es más difícil observarlo y comprenderlo.

Mientras esté ahí, usted es eso, miedo. Por lo tanto, no trate de dominar ni de eliminar su miedo. Es imposible eliminarlo puesto que contiene un tipo de energía, y la energía no se puede destruir. Se puede transformar, pero no se puede destruir, y la *comprensión* es un proceso interior que respeta esta ley del Universo.

¿Ha visto cuán grande es la energía del miedo? Es tan grande que puede paralizar su ser. Es como la de la ira. Las dos son dos aspectos del mismo fenómeno de la energía primaria, básica, animal.

La ira es agresiva mientras que el miedo no es agresivo, es pasivo. El miedo es ira en un estado pasivo; la ira es miedo en estado agresivo, y es un poder tan grande que puede destruirlo todo, sin consideración alguna por lo humano o lo divino.

La ira es propia de la condición animal pura, que forma parte de la condición humana. La ira ataca, destruye, es cruel.

El miedo también es energía, y la energía no se destruye, pero puede ser transformada. No es posible eliminar ni un gramo de energía. Nada se destruye, sólo se transforma, de instante en instante. Solamente puede cambiar su forma.

Por esta razón no es posible destruir 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 la vanidad, y esto y aquello.

¿Y cuál ha sido el resultado? Que la humanidad está hecha un desastre. No se ha podido destruir nada, todo sigue aquí. Lo único es que todo es más confuso. No hay necesidad de destruir nada, porque, según una de las leyes del Universo, no es posible destruir cosa alguna.

Las formas se pueden transformar en otras formas, mejores o peores, pero ninguna forma puede ser reducida a la nada, porque la nada no existe.

¿Qué hacer?

¿Entonces, qué debe hacerse? Es preciso comprender el miedo. ¿Qué es el miedo? ¿Cómo surge? ¿Cómo evoluciona? ¿De dónde viene? ¿Cómo actúa? ¿Cuál es su intensidad?

Estas preguntas tienen respuestas, pero no mediante el análisis reflexivo mental, sino mediante la percepción pura, sin pensamiento alguno.

La comprensión del miedo es la liberación de todo miedo, y la comprensión es el resultado de tres procesos:

1. La percepción pura de las sensaciones que el miedo produce en el cuerpo.
2. La percepción pura de las emociones que el miedo crea en el plexo.
3. La observación pura de los deseos, pensamientos, creencias, supersticiones e imágenes que se ocultan tras el miedo, en la mente.

En este proceso perceptivo puro no puede haber acusación, ni sentimientos de culpa; debe ser libre de toda valoración, de toda significación, de todo juicio de valor, de todo pensamiento, de todo proceso racional, de todo análisis.

Se trata de un proceso existencial vivo, directo, en tiempo real, Aquí-Ahora, como el hambre, como el dolor físico, como la fatiga, como la respiración, como el sexo.

¿Y la muerte? ¿Siente miedo de morir? Usted no puede morir, porque, en la realidad profunda de su Ser, usted no es algo.

Busque en la profundidad de su Ser para ver quién está allí para morir.

Si indaga en lo más profundo de su ser, allí no encontrará ni un ego, ni un “yo”.

Entonces, no hay posibilidad de muerte, porque no hay nada que pueda morir.

En esencia, todo es Conciencia Pura, que se manifiesta como “formas”, que se transforman en otras “formas”, pero nada muere.

La muerte es un mito que surge de la ignorancia de sí-mismo.

Son las ideas del ego las que dan lugar al miedo a la muerte.

Si no hay ego, no hay muerte.

La muerte es un mito.

En la profundidad de su Ser lo único que hay es el vacío de toda imagen y el silencio total de todo pensamiento; vacío y silencio, eternidad, y ése es el ámbito de la Conciencia pura, donde la epifanía puede suceder.

El miedo se produce porque usted tiene un ego, un “yo”, y cosas en su mente.

Tendrá que observarlas, verlas, percibir las, y ese es el proceso que desencadena el cambio hacia la libertad de sí-mismo.

La verdadera libertad es liberarse de sí-mismo, del sí-mismo, de su amado “yo”.

Entonces, no pregunte cómo puede dominar o destruir el miedo, porque no se puede dominar, ni eliminar, ni destruir, ni rechazar.

Solamente se puede comprender.

Pero no olvide que el miedo es el resultado de su propia ignorancia...de sí-mismo.

Su ignorancia ha creado su miedo, que es lo que su ser necesita, por ahora, mientras se decide a iniciarse en la comprensión de su ser actual.

Está en mora de empezar.

Bibliografía

- . Krishnamurti. Sobre el miedo.
- . Teilhard de Chardin. El fenómeno humano.
- . Osho. Lo misterios de la vida.
- . Carlos Castañeda. La rueda del tiempo
- . Dalai Lama. El arte de la felicidad.
- . Alan Watts. Zen y realidad.
- . Nisargadatta. Ser.
- . Deepak Chopra. Mente sin tiempo.