

# **El temor psicológico**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“La personalidad es temerosa  
y es natural que así sea.”*  
*Osho.*



# El temor psicológico

Según el diccionario, el *miedo* es:

*“Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.”*

Y el *temor* es definido como:

*“Pasión del ánimo, que hace huir o rehusar las cosas que se consideran dañosas, arriesgadas o peligrosas.”*

Según estas definiciones, no es muy clara la diferencia entre *miedo* y *temor*.

Podemos convenir que el *miedo* es una reacción instintiva, biológica y natural ante un peligro real, impulso que protege la vida.

Y podemos convenir que el *temor* es una reacción psicológica ante un peligro imaginario, mental.

El miedo tiene mucho de biológico e instintivo y el temor tiene mucho de psicológico, pero la frontera entre los dos no es nítida.

Los dos son energías poderosas que tienen algo en común: ninguno de los dos permite vivir la vida tal como es.

Este artículo está dedicado al temor.

## Las fuentes del temor

El temor existe en relación con algo; no puede existir por sí solo, aislado. No hay 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 por lo que sucede o por lo que puede suceder.

Temor del pasado o del futuro.

Causa temor establecer relación entre 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 temor viene con la responsabilidad y con el deseo de liberarse de ella.

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

El temor existe en el conflicto de los opuestos.

El culto del éxito trae el temor al fracaso.

El temor es el proceso de la mente visualizando el porvenir.

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 o ser incapaz.

La comparación implica falta de comprensión; lo que impele a comparar es el temor a lo desconocido en relación con lo conocido.

El temor es la incertidumbre en la búsqueda de seguridad.

El esfuerzo por llegar a ser es el principio del temor, el temor de ser o no ser.

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

La mente, que es el nombre, la palabra, la idea, la memoria, puede funcionar sólo en el campo de lo conocido; y lo desconocido, que es el desafío de instante en instante, es traducido por la mente en términos de lo conocido.

Esta traducción del desafío, de lo desconocido, crea temor, pues la mente no puede tener comunicación con lo desconocido.

## **El análisis no es la solución**

Esto es un hecho que necesitamos comprender claramente; la mente ordinaria, que es lo conocido, no puede nunca tener una comunicación con lo desconocido, con el misterio de la vida, con lo sagrado, con lo inmensurable. Esto no es posible nunca.

Lo conocido no puede estar en comunicación con lo desconocido.

Lo conocido debe cesar para que lo desconocido sea.

La mente ordinaria es la creadora del temor, y esto lo vamos a explicar.

Cuando la mente analiza el temor, buscando su causa para liberarse de él, se aleja del hecho real, que es el temor, buscando en el pasado, con lo cual se aísla del temor mismo, perdiendo así toda posibilidad de resolverlo.

El análisis de las causas del sufrimiento no resuelve el sufrimiento.

El análisis de las causas de la ira no resuelve la ira.

El análisis de las causas del temor no resuelve el temor.

El análisis, que es una visión retrospectiva del hecho, se aleja del hecho y, por lo tanto, no lo resuelve.

La causa y el hecho son dimensiones distintas en el espacio/tiempo.

Podemos liberarnos del temor, pero no por medio del análisis.

El análisis de un hecho es la evasión de ese hecho.

Al buscar la causa de un hecho, me alejo del hecho.

El análisis me regresa al pasado, separándome de la realidad del momento presente.

## **Temores conscientes e inconscientes**

¿De qué modo podemos encarar este problema, siendo un problema común a la humanidad?

Todos o casi todos, sentimos temor de algo. Puede ser el temor a la muerte, a la soledad, a no ser amados, a no alcanzar la fama o el éxito... y también el temor de no tener seguridad física o seguridad psicológica.

¡Hay tantas y tan múltiples formas del temor!

Ahora bien, para investigar este problema muy, muy profundamente, ¿puede la mente, que incluye el cerebro, hallarse realmente libre para observar?

Estamos hablando de la mente ordinaria.

Aparentemente estamos ante una imposibilidad: la mente, llena de temores, debe liberarse del temor. Evidentemente parece un imposible, pero no disponemos de otro medio. No es fácil, pero hay que intentarlo, porque el temor es algo terrible, ensombrece al mundo, lo destruye todo, paraliza la acción, enturbia la racionalidad, impide vivir...

Hay temores conscientes y temores inconscientes. Los conscientes son los observables, que pueden ser remediados, y los temores inconscientes hondamente arraigados en los profundos escondrijos de nuestra mente, en los niveles más profundos.

La mente ordinaria está totalmente condicionada.

Ahora bien, debemos ocuparnos de ambos, no sólo de los obvios temores más externos en la mente, sino también de los profundos temores no descubiertos, los temores que nos han transmitido culturalmente y los temores que la misma mente ha producido y cultivado en el desarrollo de nuestra vida personal.

También en la relación con los demás hay muchos temores: inseguridad física, perder un empleo, una posición, una opinión, un rechazo, un no, fracasar en un proyecto, errar en una decisión...

Son tantos los temores, que es necesario definir de qué modo abordarlos. Podríamos, en primer lugar, considerar los obvios temores generados por lo externo, los físicos; después, a partir de ahí, podríamos movernos hacia los temores internos más conscientes, luego los inconscientes, y así descubriríamos todo el campo del temor de uno en uno.

Pero, esta fragmentación del temor, ¿es un método conducente? ¿De uno en uno?

Para liberarnos del temor no tomaremos una hoja o una rama, sino todo el movimiento del temor. Si tomamos sólo una hoja de temor podríamos liberarnos de ese caso, pero no de todo el problema del temor.

Necesitamos descubrir qué es *TODO* el problema del temor y cómo disolverlo *TODO*, y esto es sólo posible si hallamos la raíz misma del temor.

## **Temores desde lo externo**

Es obvio que externamente, físicamente, debemos tener seguridad. Es decir, la comida, las ropas y la vivienda son absolutamente necesarias para toda la humanidad.

No está bien decir: *“Yo estoy seguro y al diablo con el resto del mundo”*. Uno es el mundo y el mundo es uno mismo. Uno no puede aislarse y decir: *“yo voy a estar seguro y no me preocuparé por los demás”*.

Esa actitud egocéntrica y esa cultura individualista en que estamos anclados es lo que da origen a la división, al conflicto, a la guerra. Todo para mí y nada para usted, a nivel individual, es origen del conflicto en la relación, y a nivel de naciones es la guerra.

Se calcula que en la corta historia de la humanidad ha habido más de 4.000 guerras.

La seguridad física es necesaria para el cerebro, el cual sólo puede funcionar bien en completa seguridad. La inseguridad física lo perturba.

En estado de seguridad el cerebro funciona de manera eficiente, sana, no neurótica, y sus acciones no serán desequilibradas. El cerebro, al igual que

un niño, necesita seguridad.

Tal seguridad también es negada cuando nos dividimos por razas, ideas, religiones, naciones, cuando nos dividimos como norteamericanos, rusos, chinos, indios... Esas divisiones entre naciones y religiones han destruido la seguridad de la persona y es causa de las guerras. ¿Cuántas guerras ha habido y hay actualmente entre judíos, islamitas y cristianos?

En este juego macabro de las guerras sin fin podemos ver lo estúpida que es la mente ordinaria: quiere seguridad, necesita seguridad, debe tener seguridad, sin embargo, todas las divisiones que crea es para destruir esa seguridad.

Esa mente no es inteligente. El pensamiento, que es una reacción de la memoria, no es un proceso inteligente, porque es una reacción.

¿Cómo se genera el temor por razones externas? Si pierdo mi empleo vivo asustado, y ese empleo depende del medio, de la producción, del consumo; por lo tanto, depende de la competencia entre personas, entre empresas y entre naciones.

Así que necesitamos seguridad física, pero la mente ha inventado la competencia, y de paso hacemos todo lo posible por destruir la seguridad.

La ciencia tiene los medios para alimentar a la gente, pero no lo hará, porque los científicos, en su afán de lucro, están condicionados para funcionar a fin lograr su propia seguridad y destruir la seguridad de los otros.

Al final, nadie está seguro de nada.

De manera que la inseguridad externa, física, material, es fuente de muchos temores que hoy día se denominan estrés.

Luego está el miedo del dolor físico. Dolor físico en el sentido de que uno ha experimentado dolor, digamos, una semana atrás: la mente teme que eso pueda ocurrir otra vez.

Es interesante comprender con respecto al dolor físico, que lo que recordamos no es la reacción neurológica sino la emoción que la acompañó. Tenemos temor de que esa emoción negativa se repita.



Luego está el temor a la opinión externa, a lo que dice la gente, la opinión del otro, la opinión pública. Oculta está la reputación personal, mi imagen, la vanidad. Así que temo a la opinión pública.

De modo que están los temores debidos a las fuentes externas: temor a la oscuridad, temor a la muerte violenta, temor de uno no poder sobrevivir, miedo al dolor, temor a la opinión pública... temores sin fin.

## **Temores internos**

Los temores internos son mucho más complicados.

Están los temores generados por la dependencia; internamente dependo de mi pareja, dependo de mí gurú, dependo del sacerdote, dependo... ¡dependo de tantos!

Tengo miedo de perderlos, de que me dejen solo, de ser rechazado. Si esa mujer me abandona estoy perdido. Me pongo iracundo, me vuelvo brutal, violento, celoso, porque he dependido de ella.

Así que la dependencia es uno de los factores del temor.

Pero también el miedo a la soledad provoca temor interno. El miedo a la soledad provoca toda clase de actividades neuróticas. Sintiéndome sólo me apego a usted, a una creencia, a un salvador, a un gurú. Protejo la creencia, protejo al gurú, al salvador, y eso pronto se convierte en algo neurótico.

El miedo a la soledad me conduce al apego a algo o a alguien, como llenando un hueco con lo que sea.

También está el temor de no poder llegar, de no alcanzar el éxito en este mundo de desorden y en el llamado mundo espiritual. Temo no conquistar el espíritu, temo no iluminarme, temo no ganar el cielo, temo no llegar a la diestra de Dios Padre, cuando muera.

¿Todo esto por qué? Porque no hemos comprendido que no se trata de llegar a ser, ni se trata del deber ser, sino que se trata de *ser Aquí, Ahora, Esto*. Se trata de Ser lo que esencialmente soy... Ahora.

Después está el miedo de no ser, de ser nada, que se traduce como “*identificación con*”. Tengo que identificarme con algo... para ser. Me identifico con una cosa, con una persona, con una ideología, con un propósito, con una imagen, con la patria... y entonces me digo que todo eso es demasiado estúpido, que debo identificarme con algo más grande que valga la pena, y entonces me invento a Dios y me identifico con ese Dios creado por la mente.

Dios no ha hecho al hombre a su imagen; es el hombre el que ha hecho a Dios a su imagen: con ojos, con barba, jugando con barro, iracundo, porque Adán y Eva se comieron... la manzana. ¿Pero no es esa literatura de ficción demasiado infantil?

Por lo tanto, el no ser, el no lograr, el no llegar, generan una tremenda sensación de incertidumbre, una tremenda sensación de que uno es incapaz de realizarse; el clamor es entonces: “*Tengo que ser “yo” mismo*”. Hacer lo “*mío*”, que es, en realidad, poca cosa.

Para huir de la incertidumbre, me paso al terreno de la confusión.

## **¿Cómo enfrentar el temor? ¿Con el análisis?**

Están, pues, todos estos temores, tanto los temores lógicos como los temores irracionales, neuróticos; y también los temores acerca de la supervivencia física. Entonces, ¿cómo ha de habérselas uno con todos estos temores? ¿Cómo tratar con todos ellos? ¿Uno por uno? Si procedemos así estaríamos girando penosamente en torno a la fragmentación, y eso sería un proceso de nunca acabar.

También están los temores ocultos, que son mucho más activos. El constante burbujear que sube desde el fondo. El burbujear del temor... cuando no estoy consciente las burbujas toman el control.

Entonces, ¿cómo he de habérmelas, en primer lugar con los temores obvios ya descritos? ¿Los abordaré uno por uno para asegurarme? ¿Comprende? ¿La emprenderé con el temor a la soledad, por ejemplo, me enfrentaré con ella, sólo con ella, hasta derrotarla? ¿Cuántos años en esa batalla sin garantía? ¿Cómo asumir esa guerra? ¿Con qué armas? Y luego de años, ¿tomo otro temor, por ejemplo el temor al fracaso, y reinicio ese incierto proceso?

Ese proceso es el método analítico o psicoanalítico, desarrollado por Freud y predominante en Occidente desde el siglo pasado.

¿Hay alguna manera de tratar no con las hojas, ni con las ramas, sino con la raíz misma del temor? Porque si tomo cada hoja, cada rama, eso me llevará toda la vida, sin terminar jamás, porque mientras analizo un temor, otros aparecen, otros se fortalecen, otros se petrifican. El análisis es un proceso de nunca acabar.

¿Y si podría haberme equivocado en el análisis? ¿Si no me analicé correctamente? ¿Cuándo descubro el error? ¿Y entonces qué? Y quedo atrapado en ese riesgo una y otra vez.

Entonces, ¿cómo he de tratar con este problema como una totalidad, no sólo con las partes, con fragmentos de él? ¿Se puede asumirlo como un todo?

Hagamos un intento.

El movimiento del temor es una energía que se manifiesta de mil maneras. Es un movimiento tremendo, es un campo unificado de destrucción.

El temor es un factor común a toda la humanidad. Ya sea que la persona viva en Moscú, en la India, o en cualquier otra parte, está esta cosa común: el temor. ¿Cómo enfrentarnos a él? ¿Puede la mente hallarse libre de temor, realmente libre, no de manera verbal o ideológica, sino existencialmente libre? ¿Puede estar absolutamente libre de temor?

Es posible estar completamente libre del temor, hay evidencias de que sí es posible, hay procesos liberadores y hay personas que lo han logrado. De modo que me pregunto: ¿Qué es el temor? Pero no estoy preguntando por los objetos del temor, o las causas del temor, o las expresiones del temor, sino simplemente ¿qué es el temor?

¿Qué es el temor? Detrás de las palabras, de las descripciones, de las explicaciones acerca de los estímulos y las reacciones, ¿qué es el temor? ¿Cómo se origina?

El hombre ha tratado de cercenar un temor tras otro, mediante el análisis, mediante el escape, identificándose con algo que él llama valor. O diciendo: Bueno, no me preocupa, racionalizaré mis temores y permaneceré en un

estado intelectual de racionalización, de explicación verbal.

Pero la cosa hierve. ¿Qué haré entonces? ¿Qué es el temor? Debo averiguar esto, no que usted me lo diga, debo descubrirlo por mí mismo, como descubro por mí mismo que tengo hambre; nadie tiene que decirme que tengo hambre. De igual modo tengo que descubrir esto.

Si tengo que descubrir por mí mismo qué es el temor en mí mismo, pues evidentemente no escapo, no racionalizo, no analizo, porque el análisis es la paralización del problema total. No retrocedo, ni escapo, sino que confronto el estado de temor.

No me apego, ni rechazo, ni analizo: confronto.

Estas son, por ahora, las condiciones para descubrir qué es el temor: no racionalizo, no analizo, no retrocedo, no escapo, no busco explicaciones. Simplemente estoy enfrentado con esta cosa. La asumo como un hecho real. Acepto que existe, que está ahí, que es parte de mi vida, que es parte de la realidad de este instante, que es *lo que es*, Aquí-Ahora.

Estas son sólo las condiciones para asumir el miedo, porque el proceso de liberación es más profundo que esas condiciones, pero por ahora vamos ahí.

Comprenda esto, por favor; estas son sólo las condiciones para iniciar el proceso de autoliberación, que vamos viendo poco a poco. La razón profunda del temor se puede descubrir; liberarse del temor es posible.

## **El temor a lo desconocido**

Cuando una persona vive con temor, realmente no está muy viva. El temor mutila y paraliza; no le permite al ser humano llegar a las profundidades que le son posibles, ni realizarse en su Ser.

El temor hace del ser humano un pigmeo espiritual. La persona que teme no puede ir más allá de lo conocido. En lo conocido encuentra refugio, seguridad y tranquilidad.

Es la conveniencia de lo conocido.

El temor surge tan pronto se cruza el umbral de lo desconocido, a causa de la ignorancia; la ignorancia de no saber qué hacer o qué no hacer. Ya no estará tan seguro de sí mismo, y ese miedo es lo que mantiene a la persona atada a lo conocido, aunque sea mentira, falso, ficción, ilusión.

Es el temor lo que la mantiene muerta, apegada a lo conocido.

Pero, la vida profunda solamente se puede vivir peligrosamente. Es solamente a través del riesgo que se logra madurar y crecer en la vida. Es necesario, en la vía de la libertad interior, estar dispuesto a correr el riesgo de cambiar lo conocido por lo desconocido.

Un solo instante, vivido en la intensidad del misterio profundo del Ser humano, es más bello y gratificante que toda una eternidad de mediocridad, navegando en el mar de lo conocido.

Lo conocido es la mente ordinaria; lo desconocido es la vida, la muerte y la Verdad que está oculta en la realidad.

## **El temor a la muerte**

Le teme a la muerte porque no sabe lo que es la vida. Sin embargo, tan pronto adquiere el conocimiento profundo de lo que es la vida, el miedo a la muerte desaparece por sí mismo.

De manera que la cuestión del temor a la muerte no tiene que ver con la muerte sino con la vida. Puesto que no sabe lo que es la vida, teme que pronto llegue a su final. Usted lo que teme es a perder la vida, no a experimentar la muerte.

Usted lo que teme es a perderla, no a morir.

¿Por qué? Porque estando vivo no ha vivido, porque no es posible vivir sin comprender lo que es la vida. No ha vivido, ni ha amado, sino que sencillamente ha sufrido, ha vegetado, se ha arrastrado por la vida como si fuera un camino de amargura, como dicen los gitanos.

Y lo único que sabe a ciencia cierta es que la muerte se acerca cada vez más. Esa es la razón de su miedo a la muerte. La cercanía imprevisible, la

incertidumbre del momento, porque puede ser en este instante o dentro de 50 años. Nadie lo sabe, ni lo puede evitar.

La ignorancia es que no sabe vivir el momento presente, que es la única realidad que puede ser vivida conscientemente. Nadie le ha enseñado cómo vivir la realidad del momento presente. Los sacerdotes, los políticos, los padres... todos nos hablan de distintos mañanas, algunos nos narran lo que nos pasará después de morir, como los budistas tibetanos, pero nadie nos enseña cómo vivir Aquí-Ahora-Esto, cómo vivir sumergidos en la realidad de este momento.

Acerca de vivir conscientemente el momento presente, que es vivir la vida tal como es, en este instante, la cuestión es que los maestros no saben, los eruditos no saben, nuestros padres no saben, los sacerdotes no saben, los filósofos no saben de esto, y toda su estrategia consiste en ignorar este hecho existencial posible, o postergarlo.

Todo en la vida y toda la vida es una perpetua postergación.

Todo el mundo le teme a la muerte por la simple razón de que no ha podido degustar la vida.

El hombre que sabe lo que es la vida no le teme jamás a la muerte, sino que la acoge. La recibe bien cuando le llega; la acoge amorosamente, la recibe como lo haría con un huésped a quien se aprecia.

Para el hombre que no ha sabido lo que es la vida, la muerte es su enemiga. Y para el hombre que sabe lo que es la vida, la muerte es la nota final que resuena en su glorioso crescendo, porque comprendió que era posible:

*“Amar la vida sin apego, y amar la muerte sin obsesión.”*

Pero todo mundo le teme a la muerte; es algo muy contagioso. La gente ni siquiera desea hablar de ella. Hay dos palabras tabú: sexo y muerte, pero todo el mundo hace el sexo y todo el mundo se muere, pero nadie quiere hablar de eso.

Una verdadera humanidad no tendría tabúes, ni el tabú del sexo, ni el tabú de la muerte. La vida debe vivirse en su totalidad, y la muerte es parte de

la vida.

Es preciso vivir plenamente y morir totalmente.

Cuando una persona muere, ya nadie habla mal de ella. De la noche a la mañana se convierte en santa. Nadie podrá llenar jamás el vacío que deja. El mundo la extrañará por siempre, porque en vida era esencial para la humanidad...

¡Y nadie nunca se percató de su existencia cuando vivía!

Todos estos son trucos para mantener alejada a la muerte, para cerrar la puerta y dejar la muerte en el olvido. Como dijo algún poeta:

*“Tanta ternura con los muertos y tanto odio con los vivos.”*

## **Aparece el pensamiento egocéntrico**

El sufrimiento psicológico, que es el temor, puede disolverse, y solamente él puede disolverse. El otro sufrimiento, el dolor físico, es parte de la vida y de la muerte y no hay forma de evitarlo; pero realmente nunca genera un problema.

El problema existe solamente cuando *piensa* en él.

Siente miedo cuando *piensa* en la vejez, sin embargo no vemos a los ancianos temblando a toda hora.

Siente miedo cuando *piensa* en la enfermedad, pero cuando ésta sucede, ya no hay miedo, se le atiende debidamente, y el problema desaparece. La enfermedad se acepta como un hecho.

El problema verdadero siempre es psicológico. El dolor físico es parte de la vida. Cuando *piensa* en él, deja de ser sólo físico y se vuelve psicológico.

Cuando *piensa* en la muerte, siente miedo, pero cuando ésta se presenta, no hay miedo.

El miedo siempre se relaciona con el futuro. El miedo no existe en el

presente, en el ahora, en la percepción de la realidad de Ahora.

La realidad misma nunca es un problema; son las ideas acerca de la realidad las que crean el problema. Por lo tanto, lo primero que debe comprender es que si logra disolver el pensamiento, todo el problema desaparecerá y podrá comenzar a vivir el momento presente, con sus contenidos reales.

Reflexione sobre esto, valore este concepto, en este momento usted se está acercando a la raíz de TODOS los temores.

El sufrimiento psicológico, el temor, le pertenece al pasado o al futuro, pero nunca al presente.

La mente nunca existe en el presente.

En el presente reside la realidad, no la mente ordinaria.

La mente reside en el pasado y en el futuro, pero no es allí donde reside la realidad.

En efecto, la realidad y la mente nunca coexisten, son excluyentes, jamás se han conocido.

La realidad es desconocida para la mente, y la mente es desconocida para la realidad.

La luz y la oscuridad son excluyentes entre sí. Las dos no pueden coexistir. Jamás pueden encontrarse. La luz no puede estar donde está la oscuridad, y donde está la luz no puede estar la oscuridad.

Exactamente así es la relación entre la mente y la realidad. El problema es la psicología, no la realidad. Es cuestión de disolver los problemas psicológicos, lo cual se logra disolviendo su epicentro: el pensamiento egocéntrico.

Una vez que deja de percibirse como un “yo” separado de la existencia, sus problemas se evaporarán sin dejar huella, sus temores se disolverán como gotas de rocío bajo el calor del sol de la mañana.



Sencillamente se desvanecerán.

## **La realidad no es un problema**

Aunque el dolor físico es real, nunca ha representado un problema para nadie. Si usted se fractura una pierna, se fractura y punto. No es un “*problema*”, es una fractura que hay que atender.

El problema está sólo en la imaginación, en lo que piensa de eso.

Por ejemplo, tiene la oportunidad de aprender a manejar bicicleta, pero: ¿y si me caigo? ¿Y si me fracturo una pierna? ¿Y si tienen que operarme? ¿Y si la cirugía queda mal? ¿Y si tienen que cortarme la pierna? Entonces, mejor no aprendo a montar bicicleta y me evito todos esos “*problemas*”.

Ahora bien, si siente temor sobre esta clase de actividades, no podrá vivir, porque siempre existe la posibilidad de que se le rompan las piernas, o el cuello, o de quedar ciego, o de que no pase nada.

Cualquier cosa es posible, pero la realidad es lo que sucede.

Le pueden suceder miles de cosas y podrá obsesionarse con todos esos problemas posibles. Todo lo que le ha sucedido a otros seres humanos, en cualquier momento, le puede suceder a usted.

Todo es posible. El ser humano es vulnerable. Puede salir a la calle y ser atropellado... por una bicicleta que le fractura una pierna.

Ante tal posibilidad, entonces ¿no sale a la calle? ¿Permanece recogido en su alcoba? Pero puede estar sentado en su habitación y el techo puede caérsele encima. ¿Entonces?

La mente nos puede llevar a la parálisis.

No hay forma de estar total y perfectamente a salvo. Puede estar acostado en la cama, pero ¿sabía que el 97% de las personas mueren en la cama? ¡La cama es el lugar más peligroso del mundo! Evítela tanto como pueda. No se acueste nunca y no corre ese riesgo. Pero, además, recuerde que el mayor número de personas mueren en la noche... entonces, no se

acueste nunca y evite de alguna manera que llegue la noche.

Según este razonamiento de la mente, la cama y la noche propician la muerte. Hay que evitarlas como sea.

Así no se puede vivir.

## La mente crea el problema

Los problemas psicológicos son los únicos “*problemas*” que existen. Usted podrá caer víctima de la paranoia, de la esquizofrenia, del estrés o de la parálisis a causa del temor, pero eso nada tiene que ver con la realidad.

La realidad es como es, pero su mente la transforma en lo que su ego necesita.

Sencillamente observe la vida: la vida nunca es un problema. Todos tenemos una capacidad enorme para adaptarnos al *hecho*, pero no así para adaptarnos al futuro.

La mente transforma todo en un “*problema*” porque la mente, que es el pasado, no puede *ver* la realidad, pero si puede *pensar* en la realidad... desde el pasado.

Entonces, todo es un “*problema*”, creado por el pensamiento.

La vida es un fenómeno tan extraordinariamente complejo, que no hay forma de tener certeza de nada. Todo es posible, todo es una incertidumbre, todo cambia, todo deja de ser, no hay certeza sobre nada.

¿Qué puedo hacer? Observar la vida, percibir la vida, y vivirla conscientemente de instante en instante y entonces... aparece la dimensión de la conciencia, que le da sentido a todo esto, pero sin mente, sin pensamiento alguno.

Esa es la dificultad que hay que superar.

Si siente temor, es sólo psicológico. Debe hacer algo con su mente. Puede meditar, por ejemplo, porque la meditación no es otra cosa que un

proceso para ver la realidad sin la mente, porque es la única forma de mirar la realidad.

La mente piensa, no mira, ni ama.

La mente distorsiona y corrompe la realidad, mediante el pensamiento.

Es necesario dejar de lado la mente y sus pensamientos para ver la realidad directamente, cara a cara.

Verán que no hay problema alguno.

La realidad nunca le ha creado un “*problema*” a nadie. Yo estoy aquí, usted también está aquí, y no veo el más mínimo problema. Si me enfermo, pues me enfermo, atiendo la enfermedad, ¿cuál es el problema? Si me muero, pues me muero ¿cuál es el problema?

## **Los temores inconscientes**

De manera que frente al temor, que es un hecho que sucede en mi mente, ni retrocedo, ni escapo, ni racionalizo, ni analizo, ni ***pienso***. Simplemente estoy frente a frente con esta horrible cosa, que pueden ser temores inconscientes de los que nada sé, o temores conscientes de los que algo sé, para observarlos.

Uno y otro se expresan ocasionalmente y puedo verlos, si y sólo si estoy alerta, atento, observando. El temor es un flujo de energía creado por la mente egocéntrica, una energía destructiva que puede ser observada.

Cuando aparece el temor, porque estoy tomado por la mente, me doy cuenta de que estoy identificado con el temor, asumo un estado interno de alerta, despierto, presente... y observo el temor.

Alerta... observando... eso... atento... sensible... amoroso con eso...

Los temores irracionales, los temores que la sociedad me ha enseñado, los temores impuestos por la familia, por los vecinos, por las religiones, temores brutales que están ocultos, pueden emerger en cualquier momento, dadas ciertas circunstancias. Todos esos temores ocultos, de los cuales nada

sé, son los que condicionan mi vida, y logran que actúe en la vida tal como actúo, sin darme cuenta.

La mente está totalmente condicionada por sus contenidos.

Si logro darme cuenta del temor, por ejemplo por el sufrimiento que me causa o la limitación que me impone, no huyo, no me quito; no analizo, porque el análisis es inacción sobre el temor; no escapo a una iglesia, o a través de Jesús, de Buda o de alguien, ni me identifico con alguna otra cosa como una imagen, una creencia, una ilusión, una esperanza, una oración...

Descarto todo eso de raíz, porque he comprendido su inutilidad. Me he quedado pues, con este temor. Este es mi bebé. ¿Qué haré entonces? Alguna acción tiene que haber, no puedo quedarme simplemente sentado esperando que se haga la voluntad de Dios.

A Dios habría que ayudarle, porque él sólo no puede con este desorden de la humanidad, desorden creado por el “yo”, por el pensamiento egocéntrico.

Veamos, entonces, lo que ocurre.

A causa de que he descartado el escape, el análisis, el correr hacia algo, tengo energía; ahora la mente desborda una tremenda energía, porque he descartado todo aquello que disipa la energía.

¡Por lo tanto, ahora soy una mente con una tremenda energía y esta cosa, que es el temor! Ahora soy la energía inmensa de la mente y la energía de esta cosa llamada temor. Me enfrento a eso, me enfrento al temor. Confronto la poderosa energía de la mente y la energía limitada del temor.

Me enfrento no para luchar contra eso, sino para observar eso.

## **¿Qué hacer con el temor?**

¿Qué se puede hacer? Tenemos cuatro opciones: permitir, reprimir, analizar y observar.

La primera opción es *permitir* que el temor sea, dejarlo que tome el control de la vida, que se exprese como quiera, que paralice mi vida.

La segunda opción, *reprimirlo*, es acosarlo mediante trucos psicológicos, rechazarlo, repudiarlo, oponerse a él, lo cual hace que el temor se fortalezca.

La tercera opción, *analizarlo*; ya se ha explicado que nos podría llevar a la causa del temor, pero no al temor mismo. Aunque encuentre las causas, el temor sigue indemne.

La cuarta opción es *observarlo*.

La observación pura del temor; es una función de la mente, llena de energía, observando el temor. Puede verlo también como una función de la conciencia, observando el temor. Ahí no hay un “yo” observador, sino un observar eso, sin ego, sin “yo”, sin pensamiento alguno.

Es la observación pura de **eso**, y entonces **eso** se disuelve en la inmensa energía de la mente. La energía del temor desaparece. El temor desaparece. Queda la mente pura, con una tremenda energía, y es en esa mente donde podría manifestarse lo inmensurable, el Misterio, lo Sagrado, el Absoluto.

El pensamiento crea el temor y la atención observadora lo disuelve.

El pensamiento es el responsable del temor. Lo ha nutrido, lo ha alentado, ha hecho todo por sostenerlo. Temo que el dolor que sufrí ayer se repita mañana, lo cual es el movimiento del pensar. El pensar sólo puede funcionar dentro del campo del conocimiento –ésta es su esencia– y el temor es algo nuevo cada vez. Lo que es viejo es el pensamiento, porque se basa en el conocimiento... que es viejo. Pero el temor es lo que sucede Ahora, es “*lo que es*”.

## **Trascender el pensamiento egocéntrico**

Hay un pensamiento funcional que ocupa su lugar en el cerebro y en la vida cotidiana, que es necesario, fáctico, pragmático, que facilita el vivir; pero el pensamiento egocéntrico, el “yo”, es la fuente del temor, del desorden emocional, del conflicto.

Cuando observo ese pensamiento egocéntrico, que es el “yo”, sin el observador, que sigue siendo el “yo”, el pensamiento y el temor desaparecen.

La conciencia puede observar sin el observador, porque el observador es lo observado, es el “yo”. Esto parece un galimatías, pero no es así. Traten de comprender la sutileza de todo esto, la profundidad de todo esto, la belleza existencial de todo esto. Si observa el pensamiento, que es el “yo”, ¿quién lo observa? ¿Otro “yo”? ¿Otro pensamiento? No.

La conciencia observa al pensamiento, al “yo”, al temor, y todo eso se desvanece; hay un *observar* pero no hay un *observador*.

Hay un *observar* puro, que es el proceso perceptivo, y hay lo observado, que es el pensamiento, el ego, el “yo”, el temor, el conflicto, la emocionalidad... pero no hay un observador.

Hay sólo un observar eso... observar eso... Todo eso se va desvaneciendo... la mente se vacía de todo eso... la mente es ahora una tremenda energía pura, que puede recibir lo Inmensurable, el Misterio, el Absoluto... Dios... como quiera llamarlo.

¿Entonces, cuál es su posibilidad? Vaciar la mente, abrir la mente, prepararla para que el Misterio de la Vida penetre, así como abro la ventana para que pueda entrar la luz del sol.

## **El lugar del conocimiento**

¿Qué lugar ocupa el conocimiento en la reconstrucción del ser humano?

Mire, nuestro conocimiento ordinario es: debe estar ocupado, usted es americano, yo soy colombiano, debe confiar en su vecino porque él sabe, la sociedad es ética, repita lo que le gustó, la razón de la vida es el placer, piense en su futuro, es necesario acumular más y más, acepte las reglas de la sociedad, la religión es necesaria... todo esto es parte del conocimiento ordinario.

También existe el conocimiento acumulado de la ciencia, de las matemáticas, el conocimiento de los idiomas, el conocimiento procedimental para hacer bien ciertas cosas, lo cual es necesario para relacionarse y vivir razonablemente la vida cotidiana.

¿Pero qué lugar ocupa ese otro conocimiento, qué lugar ocupa el

recuerdo del pasado vivido, qué lugar para las ideologías acumuladas generación tras generación? ¿Qué lugar ocupa el conocimiento de la historia? ¿Qué lugar ocupan las creencias, que son una forma de conocimiento ilusorio?

¿Qué lugar tiene todo esto en la transformación del temor? Ninguno, en absoluto. Todos esos temas pueden ser muy interesantes, pero no tienen nada que ver con la disolución del temor.

Cuando esto es comprendido, desaparece el temor a disolver el pensamiento, porque el pensamiento surge del conocimiento, que es memoria.

Por eso es muy importante descubrir y comprender el conocimiento funcional, y dónde el conocimiento se convierte en ignorancia de la realidad presente.

Usualmente mezclamos ambos conocimientos, lo cual genera más ignorancia, más confusión, más embrollo en la mente de por sí confusa.

Hagamos claridad.

El conocimiento funcional es esencial: hablar un idioma, manejar un auto, desempeñarse bien en alguna actividad, recordar los nombres de ciertas personas, el conocimiento profesional, recordar los compromisos, saber dónde están las cosas. Podemos definirlo como el conocimiento fáctico.

Pero ese conocimiento se convierte en ignorancia cuando trata de *entender* “*lo que es*”; “*lo que es*” es la realidad, lo que sucede, este temor, este desorden, esta agresividad, esta irresponsabilidad. La realidad no puede ser entendida mediante el conocimiento previo. La realidad y el conocimiento de la realidad son dos cosas muy diferentes.

La idea del hecho y el hecho son dos dimensiones completamente diferentes.

La realidad no puede ser entendida, pero puede ser comprendida sin necesidad de conocimientos. Todo cuanto tenemos que hacer es mirar, mirar, mirar, mirar fuera y mirar dentro de nosotros mismos, observar...

Entonces vemos claramente que el conocimiento es absolutamente innecesario para comprender la realidad de la vida, que carece de valor en la

transformación, regeneración o reconstrucción del ser humano.

Cuando se dice algo acerca del “*conocimiento de sí mismo*”, expresión de origen socrático, esa palabra “*conocimiento*” no se refiere a un saber intelectual sino a una profundización en sí mismo, a una observación de sí mismo, a un descubrimiento de las fuentes del “*sí mismo*”, a la comprensión del “yo”.

La libertad no nace del conocimiento; la libertad surge cuando no existen las cargas de la mente confusa. La libertad existe cuando no hay temor, cuando no hay pasado, cuando no hay conocimiento egocéntrico, cuando no hay identificación con nada, ni con nadie, cuando no hay pensamiento egocéntrico.

La libertad no es una cosa que ocupa el lugar del horror que estaba en la mente. No. La libertad es un estado del Ser.

El cuerpo busca el placer.

La mente busca la alegría.

El corazón busca la felicidad.

El Espíritu, el Ser, busca la libertad, y parte de esa libertad es disolver el pensamiento egocéntrico para que el temor se extinga para siempre.

¿Cómo disolverlo?

Mediante la *Percepción sensorial pura* de lo externo, y la *observación pura* de los procesos internos, sin un solo pensamiento.

La observación pura de sí mismo es el principio de la libertad.

Y la libertad es abandonar el “yo”.



## **Bibliografía**

- Osho. El miedo
- Krishnamurti. Una manera distinta de vivir.
- Dhiravamsa. La vía del desapego.
- Walter Risso. El desapego.