



EL ORIGEN DEL MIEDO

E. Tolle

El estado de miedo psicológico está divorciado de cualquier peligro real e inmediato. Puede adoptar diversas formas: desazón, preocupación, ansiedad, nervios, tensión, temor, fobia, etc. El miedo psicológico del que hablamos siempre se refiere a algo que podría ocurrir, no a algo que ya está ocurriendo. Tú estás en el aquí y ahora, mientras que tu mente está en el futuro. Esto crea una brecha de ansiedad. Y si te has identificado con tu mente y has perdido el poder y la simplicidad del ahora, esa brecha de ansiedad será tu constante compañera. Siempre puedes afrontar el momento presente, pero no puedes afrontar algo que sólo es una proyección mental; no puedes afrontar el futuro.

Además, mientras sigas identificándote con tu mente, el ego dirigirá tu vida. Debido a su naturaleza fantasmal, y a pesar de sus elaborados mecanismos de defensa, el ego es muy vulnerable e inseguro, y se siente amenazado constantemente. Por cierto, esto sigue siendo verdadero aunque externamente esté muy seguro. Ahora bien, recuerda que una emoción es la reacción del cuerpo a la mente. ¿Qué mensaje recibe continuamente el cuerpo desde el ego, desde ese falso yo fabricado por la mente?: peligro, estoy amenazado. ¿Y qué emoción genera este mensaje continuo?: miedo, por supuesto.

El miedo parece tener muchas causas: miedo a la pérdida, miedo al fracaso, miedo a que nos hieran, y así sucesivamente; pero, en definitiva, todos los miedos pueden resumirse en el miedo del ego a la muerte, a la aniquilación. Para el ego, la muerte siempre está a la vuelta de la esquina. En este estado de identificación con la mente, el miedo a la muerte afecta a todos los aspectos de tu vida.

Por ejemplo, algo tan aparentemente trivial y «normal» como la necesidad compulsiva de tener razón en una discusión y demostrar que el otro está equivocado —defender la posición mental con la que te has identificado— se debe al miedo a la muerte. Si te identificas con una posición mental y resulta que estás equivocado, tu sentido de identidad, basado en la mente, se sentirá bajo una seria amenaza de aniquilación. Por tanto, tú, como ego, no puedes permitirte estar equivocado. Equivocarse es morir. Esto ha motivado muchas guerras y ha causado la ruptura de innumerables relaciones.

Cuando dejas de identificarte con la mente, el hecho de tener razón o estar equivocado es indiferente para tu sentido de identidad; de modo que esa necesidad compulsiva, apremiante y profundamente inconsciente de tener razón, que es una forma de violencia, deja de estar presente. Puedes expresar cómo te sientes y lo que piensas con claridad y firmeza, pero tal expresión no estará teñida de agresividad ni actitud defensiva. Tu sentido de identidad deriva entonces de un lugar más profundo y verdadero dentro de ti, no de la mente.

OBSERVA CUALQUIER ACTITUD DEFENSIVA que surja en ti. ¿Qué estás defendiendo?: una identidad ilusoria, una imagen mental, una entidad ficticia. Haciendo consciente este

patrón y observándolo, puedes romper la identificación con él. El patrón inconsciente comenzará a disolverse rápidamente a la luz de tu conciencia.

Este es el final de todas las discusiones y juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. El verdadero poder está dentro, y está a tu disposición ahora.

La mente siempre trata de negar el ahora y de escapar de él. En otras palabras: cuanto más te identificas con tu mente, más sufres. O puedes decirlo de este otro modo: cuanto más capaz seas de valorar y aceptar el ahora, más libre estarás del dolor y del sufrimiento, más libre de la mente egotista.

Si no deseas crear más dolor para ti mismo ni para los demás, si no quieres añadir más dolor al residuo del pasado que aún vive en ti, no crees más tiempo, o crea el imprescindible para gestionar los aspectos prácticos de la vida. ¿Cómo dejar de crear tiempo?

DATE CUENTA INEQUÍVOCAMENTE DE QUE EL MOMENTO PRESENTE es lo único que tienes. Haz del ahora el centro fundamental de tu vida. Si antes vivías en el tiempo y hacías breves visitas al ahora, establece tu residencia habitual en el ahora y haz breves visitas al pasado y al futuro cuando tengas que resolver los asuntos prácticos de tu vida.

Di siempre «sí» al momento presente.