



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

IR MAS ALLA DEL MIEDO

Usualmente cuando la gente habla del miedo habla de conquistar el miedo, pero ¿qué implica el hecho de conquistar el miedo? Que uno todavía está peleando contra él. De hecho si uno mira bien internamente, ¿qué es lo que nos impide ser felices? Justamente son las muchas emociones negativas que hemos estado acumulando y nos han debilitado enormemente. Uno no puede ser feliz con miedo, es imposible.

Pensando en esto sería interesante y oportuno mirar hacia atrás y ver cómo cada uno de nosotros ha sido criado con miedo. Por ejemplo, desde que éramos bebés llorábamos porque teníamos miedo que nuestra madre no apareciera con la comida, o cuando estábamos solos y era de noche, etc. Si observamos, el aprendizaje humano ha sido formado a base de miedos. Muy a menudo y con muy buenas intenciones los padres les dicen a sus hijos: "no toques eso, te vas a hacer daño, cuidado te caes, no le hables a los desconocidos", etc.

¿Por qué se produce el miedo, a qué tememos? A lo que no conocemos, a la inseguridad, la infelicidad, la muerte, la enfermedad, la soledad, el rechazo, al qué dirán etc, y este último está muy conectado con el miedo al rechazo. Pero las actitudes mencionadas y muchas otras más están relacionadas con otra palabra: sufrimiento. Tenemos miedo a sufrir, porque ya hemos sufrido y sabemos que es muy desagradable.

Imaginémonos qué implica esto en la formación de nuestra mente, en la forma en que pensamos y razonamos, pero también a nivel de nuestro corazón. ¿Qué pasa si uno anda con miedo a sufrir? Por ejemplo el caso del típico joven que acaba de tener un gran sufrimiento de amor, y ya no quiere mirar a nadie más y dice: "¡el amor, qué horror!" No lo entiende, pero ¿qué pasó con el mismo joven un mes antes?: "¡el amor, qué maravilla!".

Es muy interesante ver que muy a menudo los grandes objetos de felicidad que tenemos pueden llegar a ser grandes objetos de sufrimiento también. A veces somos un poco como los niños: quieren el dulce pero no quieren el dentista, y los padres están a la par cuando están frente al dulce para advertirles, pero a nadie le gusta que le adviertan.

Otro ejemplo, la mayor parte de los alcohólicos o cualquiera que esté bajo algún tipo de adicción, ya sea a una relación, al trabajo, o al miedo a perder el trabajo, etc. se siente mal, pero hay la tendencia a quedarse ahí como un perrito sintiéndose tan mal y a la vez es algo que parece que no se puede detener.

Hay una gran falta de autoestima producida por el miedo, porque la imagen que tengo de mí mismo cuando estoy con miedo es que "¡soy un cobarde!". Creo que en todos los idiomas "cobarde" es un insulto grave; ser débil no es tan grave, pero ser cobarde es terrible. Por lo general los demás no le dicen a uno cobarde, cuando niño si, pero una vez grande es el propio juez interno que te lo dice cada vez que tienes miedo, o sea, primero tienes un sentimiento negativo y segundo te estás juzgando por ello, el segundo golpe te lo estás dando tu mismo.

Es muy importante por esto no pelear contra el miedo sino más bien ir mas allá de el porque si entramos en la conquista significa que estamos bajo la influencia de el. Por ejemplo si yo tengo miedo de alguien porque es muy grande, ¿esto qué significa? Estoy



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

proyectando que esta persona me puede hacer daño, aunque ella no se sienta agresiva o peligrosa yo estoy captándolo así y entonces le tengo miedo.

Es muy interesante verificar esto: cada vez que estamos sintiendo miedo a alguien o algo estamos cayendo en el gran peligro de ser víctimas, de sentirnos así. Cuando yo me siento víctima de un agresor le doy naturalmente el derecho a ser infeliz, y segundo el derecho a pelear y matar. ¿Qué hacen las personas que se sienten víctimas? Por lo general compran armas para defenderse, y no es solamente que las compran para defenderse porque se sientan más seguros, las compran para utilizarlas porque tienen tanto miedo que prefieren matar que ser matados, es la lógica...

Es muy importante que internamente sepamos reconocer el miedo por lo que es, no es solo violento tener miedo a nivel pasivo sino también a nivel activo.

Por ejemplo, una vez caminaba por la calle con una amiga que era muy asustadiza, y se nos acercó un hombre, y el ni siquiera había abierto la boca cuando ella le estaba gritando "¡sátiro, violador!". A lo mejor solo quería preguntarnos la hora, y ya estaba insultado y puesto en esta posición.

Me impresionó ese día con ella porque me fijé que el miedo es producto de una violencia personal que se proyecta hacia otra persona, y en este caso, él era acusado sin ningún fundamento.

De hecho cada vez que proyecto internamente mi miedo a algo o alguien hay un rechazo hacia ello, y cuando se presenta enfrente el objeto de mi miedo- el cual a veces no tiene mucho que ver en ello- lo despierta en mi.

Cuando se siente miedo, de alguna forma se está invocando lo que está por acontecer. Por ejemplo el miedo a la muerte, es uno de los miedos ancestrales que todos los seres humanos tienen muy profundamente. Pero si uno lo analiza mejor, ¿cuántas veces voy a morir en mi vida?

Una.

No se puede morir varias veces, aunque hay excepciones de casos clínicos. Por lo menos una vez vas a morir, pero toda la vida te quedaste cargando con aquello. ¿Quién está condicionándote? Es como un arma que me estoy poniendo internamente a mi mismo y que me hace sufrir. Es lo mismo con el hecho de tener miedo a la agresión, si te toca andar en la calle de noche y andas con miedo de que te agredan es peor que si te agreden porque andas cargando con la tortura del miedo.

Es importante fijarse del "pobrecito yo"; que todos los malos están afuera y yo tengo miedo, es como si yo mismo me estuviera dando esta puñalada internamente.

Es cuando uno comienza a fijarse de la relación interna que está teniendo con el miedo que tiene que actuar, pues no podemos esperar que los objetos de miedo que tenemos internamente se vayan de vacaciones, esto no es realista.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Es importante ver que lo que tengo que cambiar es mi relación con el miedo, con el mundo, conmigo mismo, y reconocer a la vez como empecé con esto. Hemos sido formados por el miedo, o más bien, desformados por el miedo.

También es muy necesario tener paciencia, entender que es un proceso. Y en este proceso siento que parte del trabajo consiste en reconocer cuál es el antídoto del miedo, el cual es para mí la paz. Hay el hecho de ver a tu enemigo, pero estar tranquilo cuando él viene a ti es otra cosa.

Una de las cosas que pasan cuando se tiene miedo es que los pensamientos son tremendamente rápidos. Por ejemplo, si alguien entra ahora con una pistola y me amenaza yo inmediatamente pensaría en mis hijos, mi plata, el sufrimiento que me podrían ocasionar etc. en menos de un segundo.

Cuando uno está tranquilo la velocidad de los pensamientos es más lenta, se piensa menos y con más calidad.

El miedo produce muchos impulsos: como la adrenalina, etc. e igualmente a nivel interno, en términos de emociones, pensamientos, recuerdos, proyecciones. Es muy difícil por lo tanto controlar esta gran cantidad de hormonas físicas así como espirituales. Así que, ¿cómo se puede hacer para controlar todas estas cosas? Volviendo a la paz, centrándonos internamente. Centrarse no es algo imposible de alcanzar, la capacidad la tenemos todos, al igual que la capacidad de estar en paz. Puede ser que no las estemos viviendo, pero las tenemos, y esto es para mí el antídoto, ya que estamos envenenados por el miedo porque ha sido parte de nuestra educación desde el primer día de nuestras vidas. Por ejemplo, sino lloran los niños cuando nacen los golpean para que lloren: ¿es esto agradable?

Cuando uno quiere deshacerse del miedo no hay que entrar en la actitud de combate: "¡ay, yo no tengo miedo!", como dicen los niños y muy a menudo hacemos. Esto es rechazar la realidad, mis propias emociones, porque enfrentar esta realidad me disgusta.

Internamente creo que es importante ir desarrollando el espacio interno, la capacidad interna de estar tranquilo, y entender que no porque acepto ver mi debilidad es que soy un fracaso, por lo contrario, una persona que acepta ver su debilidad es una persona que puede salir de su debilidad. Si sabes que no has preparado un examen te queda la posibilidad de estudiar y lograr pasarlo, pero ¡si crees que ya lo sabes todo..!

El ego es un factor importante, y cuando digo ego me refiero a este orgullo totalmente testarudo que tenemos algunas veces que no nos permite aceptar y cambiar aspectos de nuestra personalidad.

Para mí, claridad y transparencia son dos palabras claves para lograr este cambio. Es interesante reconocer que el orgullo, la vanidad emergen en mí cuando tengo miedo a que me juzguen, miedo a juzgarme yo mismo internamente, pero si digo: "no, yo soy así", bloqueo la posibilidad de reconocerlo y entonces de cambiar.

En mi camino, me he fijado como el ser, la conciencia propia, es la que más se juzga mal así misma, y a la vez como no se quiere juzgar mal tiene muchas personas catalogadas en la lista de "peores que yo", en presente: "yo soy así, pero fulanita...ija!". Entonces lo que estamos haciendo es intentando proteger algo de calidad, pero de forma



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

negativa. Lo que he visto, que me ha interesado mucho en el proceso, ha sido el desarrollar la fuerza de reconocerlo. Por ejemplo cuando uno tiene todo su trabajo planeado y algo imprevisto pasa, uno se desbalancea, pero si estoy en un estado interno de auto-observación puedo detectar las diferentes actitudes que adquiero, como por ejemplo la de víctima. Lo que pasa a menudo es que cuando tenemos miedo queremos controlar todo, y cuando hay algo que se sale un poco de las normas en que usualmente nos regimos empezamos a proyectarnos como víctimas, y nos ponemos a hacer listas larguísimas de quejas hacia el mundo.

Hay una frase de Einstein que me gusta mucho, la cual dice que uno no puede solucionar los problemas a partir de los mismos parámetros que para empezar crearon el problema, o sea, que no puedo pensar en la misma forma en que lo hice al crear el problema. Por eso es muy importante para mi la paz, ya que con paz realmente logras extender tu potencial, ya sea a nivel de inteligencia, de creatividad, de paciencia, tolerancia, etc. Algo muy importante entonces es no tapar el miedo, lo cual es nuestra primera tendencia: "No es que yo tenga miedo, es que esta persona es peligrosa".

En momentos de desastres naturales como terremotos, o en guerras u otro tipo de conflictos sociales la gente tiene miedo, y entonces lo que pasa es que no tiene ningún principio o valor.

Es normal en este mundo tener miedo, todos somos producto del rechazo del dolor y del sufrimiento, por lo que es lógico que tengamos miedo a sufrir, solo que no es una forma ni creativa, ni positiva, ni beneficiosa de tratar con el sufrimiento. Así que si realmente queremos empezar a cambiar tenemos que tomar decisiones beneficiosas para nosotros mismos, pero curiosamente hay muchas personas que quieren seguir con sus miedos, porque es más comfortable.

El cambio no le gusta a nadie, aunque sea un cambio para mejorar. Claro, te gusta cambiar tu televisor de lugar, pero si llegas a la casa y tu mujer lo cambio de lugar te enojas. El cambio lo sentimos muy a menudo como una agresión, porque muchos cambios no nos gustan. El cambio no siempre es algo positivo, en nuestras vidas el cambio muy a menudo quiere decir sufrir y muchas veces proyectamos esto también.

Es importante ver que cualquier dificultad lo que me enseña son mis propias debilidades, cualquier cambio me enseña mi propia resistencia al cambio, por esto mismo no me agrada y entonces es mucho más fácil enojarme con alguien más que conmigo mismo. Por lo general nos proyectamos como víctimas y nos enojamos con el que nos produce el problema.

Entonces tenemos dos opciones: seguir así o cambiar, la segunda ha significado mucho para mi, especialmente en esto del miedo. Es darme mucha paz a mi misma, reencontrar en mi esta capacidad de estar en paz, y también llegar a conocerla tan bien que cuando sea que quiero la pueda invocar... Porque definitivamente si estás en paz logras matar el 90% del efecto negativo del miedo. No es que este haya desaparecido del todo, pero los efectos negativos estarán ya bajo control, tienes todavía que trabajar en entender el por qué, las causas y cómo lo vas a solucionar, porque siempre va a haber una persona que me produzca problemas, y esta es nada menos que el reflejo de mi incapacidad de lidiar con el problema.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Para mi lidiar con el problema significa muy a menudo ser creativo y buscar soluciones, y también solo si reconozco mi responsabilidad en el problema soy capaz de solucionarlo, pero si yo reconozco la responsabilidad que tienen los demás no puedo hacer que ellos lo solucionen, culpar a otro significa privarse de poder solucionar, de poder encontrar la forma de resolver. Sin embargo es parte de nosotros el hecho de no querer reconocer los errores, es mucho más fácil.

Estando en paz internamente puedo disfrutar de mi mismo y entonces ya no me afecta reconocer mis propias tonterías, pero cuando me siento mal me siento amenazado por esto y prefiero echar la culpa a alguien.

Muy a menudo estamos condicionando nuestra felicidad a algo o alguien, lo cual puede desaparecer en cualquier momento. Entonces es como una droga, la cual es permitida porque todos funcionan así. Pero frente a cualquier actitud adictiva hay la posibilidad de cambio cuando sea que uno quiera, y no hay que esperar a que venga el "Zorro" o algún justiciero loco a solucionar todos mis problemas, porque hay una parte de nosotros que está esperando a que llegue un príncipe azul.

El condicionar nuestra felicidad a cosas imposibles es un gran crimen porque nos impide llegar a ser felices, cada vez que estoy basando mi felicidad en algún logro me estoy privando a mi mismo de ser feliz. Ejemplo de esto es el consumismo: "primero necesito un carro nuevo, luego un televisor más grande, y seguidamente unos sillones más modernos", etc. Una cosa tras la otra, un trago de guaro tras otro, hasta que terminamos en el piso. Hay muchas cosas adictivas así, lo que es importante es poco a poco darme yo mismo instantes de felicidad internamente y de esta forma voy tomando más y más fuerza, entonces voy a lograr fijarme que de hecho no tenía tanta importancia esta televisión, pero para esto necesito estar muy tranquilo, solo así soy capaz de reconocer lo que realmente tiene importancia para mí. La paz es como una medicina natural, funciona cuando tomas tus hierbas todos los días, no es que haciéndote una dosis triple cuando te enfermas que te vas a sanar.

Cuando uno está con miedo es importante desarrollar la capacidad de auto-observación, decirme a mi mismo: "Oye, te estas dejando influenciar por esto, esto se llama miedo, si sigues así te vas a poner histérico". La capacidad de observación, la fortaleza son facultades que se van desarrollando con la práctica, como un bebé necesita gatear durante meses para desarrollar los músculos para poder caminar.

Tengo que aprender a educarme a mi mismo, a tratarme con cariño, porque si quiero identificar y transformar algún aspecto negativo de mi personalidad necesito aprender a respetarme. Por lo general reflejamos la forma en que nos han tratado, y no nos han tratado siempre bien, muchas veces con agresividad, con burla, en fin, falta de respeto. Cuando empiezo a reírme de mí mismo con burla me siento mal y me enoja, de modo que desarrollar una relación positiva con mi ser es también muy importante en el momento de la observación, y posteriormente tendré todo el poder que habré acumulado de paz, amor, sabiduría que me servirá en el momento que lo necesite, así como en un caso de terremoto solo tendrás el agua que hayas almacenado.