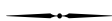




Introducción

El miedo cara a cara



Un día, un terremoto sacudió un templo zen. El suelo empezó a temblar, el edificio se derrumbó y los monjes se aterrorizaron. Mientras el mundo parecía desintegrarse, el maestro zen los llevó a todos tranquilamente a la cocina, que era la parte más sólida del templo.

Cuando el terremoto paró, el maestro dijo:

—Habéis tenido la ocasión de ver cómo se comporta un monje zen en una situación crítica. No me ha entrado el pánico. He sido consciente de lo que estaba ocurriendo y sabía qué hacer. El hecho de llevaros a la cocina ha sido una buena decisión, pues hemos sobrevivido todos sin daño alguno.

»Sin embargo, pese a mi aplomo, me he sentido un poco tenso, lo que habréis notado porque me bebí un gran vaso de agua, cosa poco frecuente en mí.

Uno de los monjes sonrió, pero no dijo nada.

—¿Por qué sonríes? —preguntó el maestro.

—Es que no era agua —replicó el monje—, sino un gran vaso de salsa de soja.

Todo el mundo siente miedo cuando se produce un terremoto. El temor se apodera de nosotros de distintas formas, y afecta al cuerpo, a la mente y al corazón. Puede experimentarse en forma de emoción, taquicardia, exceso de sudoración, escalofríos, hiperventilación, espanto o fatalidad inminente. También hay momentos en que, como el maestro zen, ni siquiera somos conscientes de nuestro miedo y empezamos a actuar de manera extraña, siendo incapaces de distinguir entre un vaso de agua y otro de soja.

El miedo es como una serpiente: cuando nos muerde, nos envenena, inmoviliza nuestros sentidos y bloquea nuestra capacidad de reacción. Por tanto, reconocer y liberar el miedo es un



ejercicio que debemos practicar a diario. Cuanto más lo practiquemos, más fácil nos resultará el ejercicio y menos amenazados nos sentiremos. Atajado el miedo, surgen la claridad de ideas y el conocimiento espontáneo, lo que, de hecho, evita muchos acontecimientos negativos que de otro modo podrían desencadenarse. O, si ya se ha producido una situación temible, podemos reducir el daño, y tranquilizarnos, sabiendo cómo atajar el miedo en vez de dejarnos guiar por él. Por otra parte, cuando permitimos que el miedo crezca, en ocasiones estamos haciendo una montaña de un grano de arena o incluso absorbiendo la situación de peligro. Atraemos todo lo que nos ronda la cabeza. Cuando pensamos constantemente en la negatividad, es como si estuviésemos invitando a casa a las situaciones negativas de nuestra vida. Para comenzar el proceso de combatir el miedo, es absolutamente necesario que nos familiaricemos con sus muchas apariencias y que distingamos las formas en que se presenta, los efectos que produce y cómo se camufla y se infiltra en todos los aspectos de la vida.

Las muchas caras del miedo

El miedo es un embaucador que se manifiesta de muchas maneras distintas: en forma de obsesión, confusión, pérdida del control o trastorno de cualquier aspecto de la vida. Se puede desencadenar de muchos modos: pensamientos, creencias, recuerdos, gustos, olores e incluso ideas inconscientes. Por ejemplo, si vemos a alguien que nos recuerda a una persona cruel de la infancia, tal vez nos encontremos de repente paralizados de miedo. O a lo mejor llegamos de muy buen humor a una reunión y entonces captamos el miedo contagioso de otros, que enseguida hace desaparecer nuestro positivo estado de ánimo, dejándonos con una sensación de pesimismo, desasosiego y melancolía.

El miedo tiene más formas de sorprendernos. Quizá pensamos que alguien nos amenaza, ya sea consciente o inconscientemente. Tal vez sintamos, por ejemplo, que una persona nos observa con desdén, y entonces reaccionamos con miedo a su aparente aversión. En otras ocasiones nos asaltan mensajes ho-

horribles: nuestro yo oye que peligran el trabajo, que un ser querido está enfermo o que nuestra pareja está coqueteando con otra persona. Cualquiera de estos mensajes horribles, a los que damos crédito, puede dar lugar a un ataque de miedo.

Y digo *ataque* porque lo terrible del mensaje que oímos es el miedo que genera.

DATE CUENTA de que si no crees el mensaje ni confías en la persona que te cuenta las noticias, el miedo no aparece. No son las noticias que oyes, sino la forma de reaccionar a ellas —el miedo que sientes— lo que te inmoviliza.

A veces, la gente nos envía mensajes negativos simplemente para dominarnos a través del miedo. Cuando somos presa de éste, nos pueden dominar y manipular con facilidad, dejando de ser dueños de nuestra mente o espíritu. Unas veces los amedrentadores actúan así conscientemente. Otras, no. Pero, con independencia de la situación a la que nos enfrentemos, siempre hay una alternativa a una vida impulsada por el miedo, esto es, un procedimiento para volvernos audaces y recuperar la tranquilidad de espíritu.

DETENTE: Cuando un mensaje esté cargado de miedo, recházalo de inmediato. Aunque pienses que pueda ser cierto, recházalo, porque, cuando eres presa del miedo, no estás en pleno uso de tus facultades. Para decidir si es cierto, espera a que el miedo se haya desvanecido. Al rechazar el mensaje, el miedo cederá y el pensamiento fluirá con agilidad. Ya habrá tiempo de sobra para determinar si el mensaje era cierto. (Casi nunca lo es.)

El miedo se alimenta de nuestra fe en él. Necesita que creamos las historias, ideas, suposiciones, perspectivas catastrofistas, alucinaciones diversas y sugerencias hipnóticas que nos inyecta. Necesita que consideremos verdadero, peligroso y crítico todo lo que dice. Una vez que creemos en el miedo, nuestra mente y nuestro corazón se convierten en masilla y se paralizan.



EN LUGAR DE CREER EN EL PODER DEL MIEDO,
¿POR QUÉ NO CREER EN EL PODER DE LA VERDAD?

Antes de poder ver la verdad de una determinada situación y reclamar nuestra libertad interior y la medida de quiénes somos, debemos mirar al miedo a los ojos. Hemos de detenernos a reflexionar y llegar a conocerlo. Al reflexionar, comprendemos sus maquinaciones, cómo surge, qué lo alimenta y cómo se disfraza y se adueña de tantos aspectos de nuestra vida. De este modo se explican ciertas verdades acerca del miedo.

El miedo es un bravucón

Esto no puede repetirse demasiado. Es un nuevo mantra que debemos adoptar y permitir que pase a formar parte de nosotros mismos. Cuanto más poder, fuerza y realidad atribuyamos al miedo, más se apoderará de nuestra vida. Cuanto más deprisa huyamos de él, con tanto más ahínco nos perseguirá. El miedo se aprovecha de quienes se lo permiten y de quienes huyen de él como pueden. Hay muchas formas de intentar escapar —relaciones sentimentales, drogas, alcohol..., todo tipo de adicciones—, pero, sea como fuere, el miedo siempre nos alcanzará. Aunque tal vez estemos acostumbrados a huir de lo que consideramos peligroso, no somos marionetas manejadas por nuestros hábitos: podemos parar.

Ralph no podía dejar de trabajar. Se llevaba trabajo a casa todas las tardes, trabajaba todo el fin de semana y era el primero en llegar a la oficina el lunes por la mañana. Esa inmersión en el trabajo le permitía no tener que afrontar la soledad y el miedo que sentía en otros aspectos de la vida, lo que suponía una excusa para estar solo y evitar las exigencias de las relaciones íntimas o el disfrute de cualquiera de los placeres que anhelaba.

Para muchas personas, huir del miedo constituye un aspecto concreto de la vida. Pero, en vez de obedecer a ciegas las órdenes y advertencias del miedo, podemos adoptar otra actitud, podemos parar en seco y darnos cuenta de que sólo nos enfrentamos a un bravucón... bastante majadero, por cierto.





DETENTE un momento y contempla el miedo como si se tratase de un bravucón. Contéplate a ti mismo huyendo de él. En ese instante, deja de correr y date la vuelta. Es lo único que necesitas por ahora: detenerte y darte la vuelta, simplemente. El bravucón obtiene su fuerza de tu huida y de tu miedo y angustia. Al no escapar, al no salir corriendo, frenas el miedo y le quitas su energía. ¿Por qué es tan difícil quedarse quieto?

Henry Miller dijo en cierta ocasión: «El único auténtico milagro es estarse quieto». Sabía bien de qué hablaba. El miedo nos pone nerviosos y nos inquieta, creando la falsa ilusión de que si nos movemos, si nos mantenemos ocupados y hacemos algo, lo que sea, nos sentiremos mejor. Pero cualquier acción que realicemos movidos por el miedo tenderá a ser destructiva e inútil. Dejar de correr, quedarse quieto, mantenerse firme y abrir los ojos tal vez resulte muy difícil, pero, si lo logramos, las cosas pueden cambiar rápidamente.

El maestro Bukko Kokushi introdujo el zen, procedente de China, en Japón, durante las invasiones mongolas.

Uno de sus discípulos, el señor Tokimune, le dijo:

—Maestro, el miedo es mi peor enemigo. ¿Cómo puedo librarme de él?

El maestro Bukko contestó:

—Córtalo de raíz.

El señor Tokimune preguntó:

—¿De dónde procede?

—Procede del propio Tokimune —replicó el maestro.

—El miedo es lo que más odio —afirmó Tokimune—. ¿Cómo voy a ser yo su origen?

—Averígualo, averígualo —respondió el maestro.

QUÉDATE QUIETO y observa de dónde surge el miedo. Obsérvate a ti mismo negándote a huir del miedo que sientes. Hazle saber que te niegas a salir corriendo. ¿Qué le sucede entonces al miedo?

Pararse a pensar, darse la vuelta y mirar al bravucón a los ojos es lo único que se necesita para que éste se ponga nervioso y empiece a retroceder. Sabe que están descubriendo su naturaleza debilucha e irreal. Al practicar este ejercicio, no sólo apren-



demos a recuperar nuestro poder, sino también a descubrir, a recordar y a vivir desde el fondo de nuestro ser.

Rehúsa la comida envenenada cuando te la ofrezcan.

Refrán Lojong tibetano

Casi todos somos víctimas inconscientes del miedo, estamos embrujados por él y ni siquiera imaginamos cómo podrían ser nuestras vidas realmente. Rara vez tocamos el enorme poder que todos tenemos para ser libres, valientes, fuertes, creadores, felices, amables..., para vivir nuestros sueños y compartirlos con los demás, para llevar una vida plena. Pero el miedo nos deniega la plenitud, pues disfruta con nuestra desgracia.

Como veremos en los siguientes capítulos, muchas personas están atadas a la desgracia y creen que así se encuentran a salvo. Al combatir el sufrimiento, tal vez también estemos aferrándonos a él, negándonos a que desaparezca. De lo que no nos damos cuenta es de que aferrarnos al sufrimiento no es nuestro verdadero deseo, sino sólo una consecuencia del miedo. Sin embargo, cuanto más conscientes seamos de las manipulaciones de éste, mejor veremos cómo se infiltra en nuestra vida y más fácil será deshacernos de él.

El miedo nos deja helados

Sheila tenía planes maravillosos para su vida. Se quedaba en casa visualizando su hermoso futuro. Hacía listas, planeaba cosas e imaginaba lo feliz que sería cuando todo eso sucediera. Cuando le preguntaban por qué no daba ningún paso, siempre decía que aún no había llegado la hora. Todavía no estaba preparada, los astros no estaban alineados, ya sabría cuándo actuar.

Sheila no se daba cuenta de que cualquier momento es bueno. No hay mejor instante que «ahora» para comenzar. Otra forma de ponernos la zancadilla que utiliza el miedo es decirnos que podemos dejarlo para después, que tenemos todo el tiempo del mundo. Pero no. Ni siquiera sabemos si habrá un mañana.



Ahora es el momento. Ahora es una gran medicina para desbaratar el miedo.

Este momento —*Ahora*— es lo único de lo que no se puede escapar, el único elemento constante de la vida. Pase lo que pase, por muchas vueltas que dé la vida, una cosa es segura: siempre es *Ahora*. Ya que no se puede huir del *Ahora*, ¿por qué no darle la bienvenida, por qué no hacerse amigo suyo?

Eckhart Tolle

ACTÚA AHORA. Siempre puedes hacer algo, por pequeño que sea, de lo que aprender y obtener seguridad. Busca algo que hacer, y hazlo ahora. Averigua qué es necesario hacer en cada momento, y da un pasito, dentro de tus posibilidades, hacia una meta mayor. Cuando haces lo que hay que hacer ahora, el miedo no tiene tiempo ni espacio para fortalecerse. El miedo crece en espacios vacíos, mientras tú esperas, imaginas, crees y planeas.



El miedo es un mentiroso



El miedo es un gran embustero. Cuando compramos las mentiras que vende, nos quita el tiempo, la esperanza y la fuerza vital. A cambio de la falsa sensación de bienestar que nos ofrece, regalamos nuestro patrimonio. En la Biblia, Esaú cambió su primogenitura por un plato de lentejas. Esaú, el primero en nacer de unos gemelos, estaba destinado a ser el heredero y sucesor de su padre y de las sagradas tradiciones de su familia. Sin embargo, prefirió la vida agradable del cazador y terrateniente. Un día regresó —débil, exánime, hambriento— de una cacería. Su hermano, Jacob, al ver que Esaú no era un heredero cabal, le propuso comprarle la primogenitura, ofreciéndole a cambio un plato de lentejas. Sin pensar en otra cosa más que en el hambre que tenía, Esaú no dudó en aceptar el trato.

Esaú vendió su patrimonio por un plato de lentejas; nosotros vendemos el nuestro por menos. El miedo nos quita la verdadera seguridad, la buena voluntad, la alegría y la capacidad natural de prosperar, resolver las dificultades y realizarnos. Cuando





escuchamos las mentiras del miedo y seguimos sus consejos y advertencias, es que nos han dado gato por liebre, es que hemos tomado el camino equivocado y hemos perdido el tiempo, la energía y el sentido común. ¿Por qué vamos a permitirlo? Esaú se moría por aquel plato de lentejas; no soportaba más el hambre. Nosotros también anhelamos sentirnos bien y a salvo. Sin embargo, si nos refugiamos en el miedo, no nos damos cuenta de dónde residen la verdadera bondad y seguridad. Detrás de todo esto hay, no obstante, un secreto.

LA VERDAD NEUTRALIZA EL MIEDO EN EL ACTO.

Un poco de luz despeja en gran medida las tinieblas. Incluso con un instante de verdad, el miedo empieza a aflojar las riendas. En cuanto vemos la «verdad», el miedo pierde su capacidad dañina. En cuanto nos instalamos en la verdad y nos aferramos a ella sin descanso, aparece el poder curativo del amor. Esto es indudable: es una ley indiscutible de la mente y el corazón.



PIENSA en una mentira sugerida por el miedo; una mentira que creíste y a la que te aferraste como a un clavo ardiendo. Ahora fíjate en que se trataba de una mentira. Tómate unos momentos y piénsalo más a fondo. Cuando te das cuenta de que es una mentira, ¿qué le sucede al miedo?



Ahora piensa en otra mentira y repite el experimento.

El miedo no significa nada

Shana estaba siempre pensando en por qué tenía tanto miedo. Creía que su pánico a viajar era una señal de que debía quedarse en casa. Cuando surgía una imagen de peligro acerca de un viaje, enseguida pensaba en cancelarlo. Primero dejó de volar: últimamente había demasiados accidentes de aviación. Luego dejó de tomar el tren; «Nunca se sabe lo que puede ocurrir —pensaba—. El miedo que siento significa algo; esas imágenes que veo de accidentes y catástrofes son avisos de lo que va a pasar».

Sin embargo, las horribles fantasías de Shana no tenían ningún sentido. No eran más que imaginaciones. Los trenes y los aviones





seguían llegando a su destino sin percance alguno, mientras ella permanecía encerrada en su habitación.

Un estupendo antídoto contra el miedo es el reconocimiento de que éste no significa nada. Tener miedo no quiere decir que vayamos a resultar heridos, que hayamos hecho algo malo o que vayamos por el mal camino. Es un fantasma que blande un sable ante nosotros. Nos previene de cosas que no están sucediendo, crea expectativas catastrofistas e incluso oculta el verdadero peligro. En realidad, el miedo no es más que un sentimiento basado en pensamientos, ideas, opiniones y expectativas que nos han repetido machaconamente y que estamos dispuestos a creer. Estas creencias y pensamientos surgen automáticamente, como el ardor de estómago cuando comemos algo que no podemos digerir; y, por tanto, nos condicionan. Si sobreviene un peligro real, estaremos en muy mejores condiciones para identificarlo —para distinguir la amenaza real de la ficticia— tras habernos desembarazado del miedo.



El miedo no es más que una sensación



Andrew, un apuesto joven de unos veinticinco años, dejó de quedar con chicas porque no soportaba el miedo que podría entrarle si las cosas no salían bien. Estaba seguro de que, en cuanto su ligue empezase a aburrirse o inquietarse, el siguiente paso sería el rechazo. Daba igual lo que ella hiciese a continuación. Andrew se bloqueó y al final decidió que era más fácil estar solo. En realidad era él quien rechazaba a sus amigas aunque no se diese cuenta de ello.

«Sólo debemos temer al miedo», dijo Roosevelt. Se tiene la sensación de que el miedo es peligroso, de que hará zozobrar nuestras vidas y esfuerzos. En cuanto sentimos un poquito de miedo, apretamos las mandíbulas, nos bloqueamos, esperamos lo peor y, a menudo, perdemos de vista lo que está sucediendo en realidad.

Era la tarde del tercer día de retiro. Habíamos estado meditando durante muchas horas al día. El dolor era ya casi insoportable



y yo estaba agotado. Quería irme a casa, me dolían las piernas y tenía la espalda tiesa. Empecé a asustarme cuando se acercaba la hora de la sesión vespertina. Tres horas más. Pensé que no lo iba a soportar.

Cuando me senté en el cojín, sonaron las campanas. Luego se hizo el silencio. Enseguida empezó a aumentar el dolor y, con éste, el miedo. No había forma de evitarlo. Cuanto más lo combatía, peor me sentía. No sabiendo qué hacer, fuera de mí, empecé a sollozar. Sabía que estaba molestando a los demás, pero no podía evitarlo en ese momento. Cuanto más lloraba, peor me sentía.

Entonces, ¡horror!, el coordinador me dijo a voz en grito: «Cállate o sal de aquí. Ve a sentarte a orillas del lago. Afronta tu miedo. Sé más fuerte que él».

En ese momento, asombrado, dejé de forcejear, miré a mi alrededor y me enfrenté a la agitación interior. El dolor y el miedo se desvanecieron. Yo también. Sentí entonces una alegría increíble.

En ese momento me di cuenta de que el miedo no es más que una sensación, una oleada de energía, una ráfaga de viento que viene y va, si yo se lo permito. Comprendí que yo no era el miedo que sentía. Yo era el anfitrión, no el huésped.

¿Anfitrión o huésped?

En el rito zen, así como en la tradicional ceremonia del té japonesa, se hace una distinción entre anfitrión y huésped. Es muy importante aprender a ser lo uno y lo otro. Cada papel es diferente. El anfitrión crea un entorno para recibir al invitado. Le da la bienvenida y se muestra cortés y hospitalario. El invitado llega, bebe todo lo que le ofrece el anfitrión, disfruta el momento, da las gracias y se va. El anfitrión no se comporta como un invitado, ni éste como aquél. Lo contrario sería el mundo al revés.

Nosotros somos el anfitrión; el miedo es el huésped. Conviene no intercambiar los papeles. Si se intercambian, nuestro mundo se vuelve del revés. El huésped —el miedo— va y viene, en tanto que nosotros —el anfitrión— permanecemos sentados tranquilamente, viendo la función.



- **Observa cómo surge el miedo, y siéntelo**

¿De dónde procede exactamente? ¿Adónde va? ¿Dónde sientes el miedo en tu cuerpo? ¿Se hace más grande o más pequeño? ¿Puedes simplemente deshacerte de él? ¿Acaso quieres?

- **Escucha el miedo**

Tal vez te esté diciendo cosas. No te tomes en serio lo que te diga. Recuerda que sólo se trata de la voz del miedo. Puedes darle las gracias por compartir sus opiniones, y luego dejarlo marchar. En ocasiones, la sensación de miedo sólo quiere que la reconozcan, la sientan o la oigan. Luego, se va sin dificultad. Cuando le das las gracias por compartir sus opiniones, su humo se disipa.

- **No permitas que el miedo interrumpa tus actividades**

Si tienes algo que decir, dilo, con independencia de cómo te sientas. Si tienes algo que hacer, hazlo. Antes de decirlo o hacerlo, imagínate cómo se evapora el miedo. Exhálalo, béndícelo, dile adiós con la mano.

En todos estos ejercicios, no estamos huyendo de nuestro miedo, no estamos reprimiéndolo o suprimiéndolo, pero tampoco permitimos que se nos adhiera. Estamos tratándolo de otra manera. Al darle las gracias por aparecer, nos damos cuenta de que nosotros no somos el miedo. Es sólo una sensación que experimentamos. Siempre somos más fuertes que esa sensación. Volvamos a poner el mundo del derecho: seamos el anfitrión, no el huésped.

La verdadera pregunta

Cada vez que aparece el miedo, con toda su fanfarria, lo que realmente nos pregunta es: «¿Sabes valorarme? ¿Aprenderás a hacerte fuerte después de nuestro encuentro? ¿Aprovecharás los infinitos recursos que tienes, me calarás y me harás frente, o te doblegarás?». Extrañamente, el miedo puede ser nuestro amigo si sabemos cómo tratarlo. ¿Cuántos oímos realmente las preguntas tácitas que nos hace? ¿Nos damos cuenta siquiera de que nos sometemos o nos bloqueamos de algún modo cuando el miedo toma el mando?





Practiquemos uno o todos los ejercicios anteriores. O creemos los nuestros. Recordemos que el miedo es sólo una energía transitoria; nuestra oposición a él, nuestra fe en él, es lo que le confiere importancia. Si le quitamos hierro, se desvanece.

Cuanto más practiquemos estos ejercicios, más nos asentaremos en la verdad de quiénes somos. A medida que nos fortalecemos, el miedo se debilita. Al cabo de un rato, comprobaremos que apenas se presenta; o que sólo asoma la cabeza tímidamente y luego se va.

Vivir la vida orientada al miedo

El miedo no es sólo una sensación, sino que puede convertirse en una forma de encauzar la vida. El encauzamiento del miedo implica restricción, represión, opresión, castigo, culpa, mala fe y atención constante para no resultar herido. Así, la vida puede convertirse en un infierno.

Mary ahorró dinero durante años y lo escondió en cajas de zapatos debajo de la cama. No se fiaba del banco ni de su familia ni de sus amigos ni de sí misma. Gastaba muy poco y siempre tenía un aspecto demacrado. Cuando tocaba hacer regalos, no los hacía. Se limitaba a enviar una tarjeta. Todos suponían que no tenía un céntimo. Siempre comentaba lo caro que estaba todo y que la vida era imprevisible: cualquier desastre podía hacerte perder todos tus ahorros y pertenencias de forma inesperada.

Cuando Mary murió y se descubrió su fortuna, su familia entera se quedó estupefacta. Dijeron no tener la menor idea de que era rica. Pero, en realidad, no lo era. Por mucho dinero que hubiese acumulado en aquellas cajas de zapatos, Mary había vivido una vida paupérrima. Había orientado todos sus días hacia el miedo.

Si vivimos orientados al miedo, pocas cosas nos perturbarán. Incluso durante los momentos felices, siempre estamos buscando problemas. Quizá temamos que nos culpen, nos ataquen o nos humillen, o tal vez nos pasemos el día culpando a los demás, a la vida, a Dios o al destino por la maldita suerte que nos ha tocado.



Tal vez vivamos con mala fe y no veamos razón alguna para comportarnos de manera responsable ni para confiar en nadie. No podemos confiar siquiera en nosotros mismos. Nada tiene significado. En resumidas cuentas, todo es en vano. Nos sentimos estafados, desposeídos..., siempre en el último nivel. Incluso nadando en la abundancia, somos incapaces de ver, saborear y disfrutar las cosas. Pero no son los demás quienes nos atracan, sino nuestro propio miedo. Éste nos roba la claridad, la bondad, la satisfacción y la plenitud. Nos las quita delante de nuestras narices.

Uno de los aspectos más peligrosos de esta orientación es el hecho de que conduce a una vida increíblemente rígida: exigimos que todo siga siendo como antes o de acuerdo con nuestras expectativas personales. Nos da miedo desprendernos de cualquier cosa y nos aferramos a creencias, costumbres, normas, programas y órdenes que a lo mejor no se adaptan a nuestras necesidades actuales. Y empezamos a exigir que los demás vivan también de esa manera, pues, de lo contrario, los rechazamos y recriminamos. Esta forma de vivir no sólo surge del miedo, sino que lo genera día a día. Así las cosas, estamos nadando todo el tiempo contra corriente.

UN ÁRBOL RÍGIDO, QUE NO SE COMBE
CON EL VIENTO, CRUJE Y SE ROMPE.

Expectativas catastrofistas

EN TANTO QUE LA VIDA SEA UNA FORMA DE MIEDO,
NO PODRÁ SER MÁS QUE DOLOR.

Las expectativas catastrofistas surgen regularmente como consecuencia de la orientación al miedo. Una expectativa catastrofista es la creencia o expectativa de que va a ocurrir algo horrible. A veces surge una pequeña dificultad en nuestra mente y enseguida la convertimos en el principio de algo terrible. Por ejemplo, tenemos un dolor persistente y empezamos a imaginarnos que se trata de un cáncer. Entonces nos preguntamos cuán avanzado está. Una vez arraigada esa temible idea, la

expectativa catastrofista crece; pronto nos convenceremos de que ya no hay tratamiento posible. Tal vez haya llegado la hora de redactar el testamento.

Cuando finalmente descubrimos que el dolor se debe sólo a un esguince, la noticia puede incluso decepcionarnos. Algunos sienten un placer morboso regodeándose con la desgracia, una falsa y acrecentada sensación de estar vivos, debida a la atención que reciben o a la emoción que sienten luchando contra el peligro.

Cuando se activan las expectativas catastrofistas, aunque el acontecimiento no se haya producido (y probablemente nunca se producirá), es posible que nos dé un ataque de pánico al pensar en las posibilidades de que se produzca. Por desgracia, esas posibilidades son las que dictan nuestros actos y decisiones. Son muchas las relaciones que pueden bloquear nuestra vida. Cuanto más nos agarremos a esperanzas negativas, más creeremos en ellas y mayor será el miedo. Éste nos impide pensar con claridad y reduce nuestra capacidad de encontrar soluciones creadoras, en caso de que la desgracia que estamos esperando (o algo por el estilo) tenga lugar realmente.

Cómo deshacer las expectativas catastrofistas

CUANDO SURJA UNA EXPECTATIVA CATASTROFISTA, cuando te encuentres preocupándote por algo que podría ocurrir, o desarrollando algo que ha ocurrido, pisa el freno y coge una hoja de papel. Traza una línea vertical en el centro. En la parte superior de una columna, escribe lo que está sucediendo realmente. En la parte superior de la otra, escribe lo que podría suceder.

En la columna donde se enumera lo que está sucediendo realmente, presta atención a los hechos específicos. Por ejemplo: «Me duele el hombro. Lleva doliéndome todo el día». En la otra columna, haz una lista de todo lo que podría suceder, incluso cosas positivas. Por ejemplo: «Podría ser una oclusión grave o un pequeño esguince que se cura enseguida». Cuando ideas conscientemente diversas expectativas, verás claramente que sólo se trata de tus propias fantasías, no de la verdad. Cada vez que escribas otra expectativa, retrocede y comprueba los he-

chos. Pregúntate: «¿Qué está sucediendo realmente ahora mismo? ¿Puedo centrarme en lo que está sucediendo, en lugar de en lo que estoy imaginando?». Cuando quieras pensar en lo que podría suceder, piensa en posibilidades positivas. Date cuenta de que eres tú quien eliges. Escribe ahora unas cuantas posibilidades positivas más, y reflexiona sobre ellas.

Antes, y sobre todo, date cuenta de que el acontecimiento concreto no es el que causa la mayor parte del miedo que sientes, sino que éste se debe a las expectativas y fantasías que creas. En ese preciso instante, podrás controlar lo que está pasando. En ese momento estarás a salvo, pues ese momento contiene infinitas posibilidades y ese momento puede llenarse de alegría.

Un buen día, Neil Young tenía migraña y veía borroso, pero pensaba que se le pasaría. Cuando los síntomas persistieron al día siguiente, la estrella del rock sospechó otra cosa. Mientras se afeitaba, vio algo en un ojo que parecía un trozo de vidrio roto. Como cada vez se hacía más grande, supo que tenía que ir al médico de inmediato. Tras consultar a cinco especialistas, a la mañana siguiente llegó el veredicto: Young tenía un aneurisma cerebral que requería atención inmediata. Era jueves y la operación quirúrgica estaba programada para el lunes.

Muchas personas se habrían refugiado en la autocompasión. Young decidió ir a Nashville esa misma noche para seguir trabajando en su álbum. La letra y la música fluían deprisa: algunas canciones en menos de quince minutos. En ese estado de hipersensibilidad, y afrontando su propia muerte, todo lo que veía le servía de inspiración. Un SMS de un amigo suyo le inspiró la canción *Falling Off the Face of the Earth*. Cuando volvió a Nueva York para la operación el 28 de marzo de 2005, Young había compuesto y grabado ocho canciones en sólo cuatro días.

La consecuencia de esta oleada de actividad ante una situación crítica fue el álbum *Prairie Wind* (2005). Las canciones de evocación y mortalidad tocaron una fibra sensible, generando reseñas positivas en todas partes..., por no mencionar la cantidad de ventas; debutó con un Número 1. ¿La salud de Young? Se recuperó del todo después de la intervención.

Extraordinary Comebacks, John A. Sarkett

Young hizo vibrar el valor y la fuerza que le ayudaron a levantarse, en vez de elegir la vibración del miedo, que podría haberlo destruido.

La vibración del miedo

El miedo emite una vibración que atrae a ciertas personas, acontecimientos y situaciones. Si nos dan miedo los perros, éstos lo notarán, ladrarán y atacarán. Si somos cariñosos con el animal, éste lo notará y responderá con cariño. Hay una percepción visceral de las vibraciones que emiten las personas.

Los maestros de artes marciales, al sentirse tan seguros de su capacidad de defenderse, pueden pasear tranquilamente por barrios peligrosos, pues sus vibraciones de fuerza y valentía disuaden a cualquier posible atacante. Intuitiva, inconsciente, visceralmente, los demás perciben su fuerza. Se cuenta que algunos *rishis* (maestros) hindúes emiten unas vibraciones de amor tan claras y evidentes que los animales salvajes se les acercan y les lamen las manos.

Nuestro país y los países del mundo viven con miedo a los terroristas, a las economías tambaleantes y a la amenaza de un ataque exterior. Cuanta más rienda suelta se dé al miedo, peores se vuelven esas circunstancias. En cuanto nos detengamos, recuperemos nuestro poder y empecemos a desbaratar el miedo, podremos ponernos en contacto con nuestra innata tranquilidad de espíritu, nuestros recursos y las infinitas soluciones que nos esperan. Hay soluciones sencillas y sorprendentes; formas de convertir en amigos a los enemigos. Sin embargo, no podremos encontrarlas si nuestra vida se basa en el miedo. Es de vital importancia que nos percatemos de la urgencia de la situación y decidamos desprendernos del miedo y vivir la vida sobre una nueva base. Tampoco es difícil lograrlo: sólo hace falta voluntad.

Una nueva vibración: el ejercicio de amar

Lo cierto es que el amor es mucho más fuerte que el miedo. Incluso una gotita de amor puede disipar tanto miedo y dolor.

Nuestro corazón está lleno de ese amor, pues no podría sobrevivir sin él. Y sin embargo seguimos siendo unos cicateros: nos negamos a abrir el corazón y a dar. Esa cicatería, ese constreñimiento, son efecto de la acción del miedo en nuestra vida. Por tanto, cuando aprendemos a deshacer el miedo, nos situamos al mismo tiempo en presencia del amor curativo. El ejercicio de deshacer el miedo es también el ejercicio de amar. Y aprendiendo el ejercicio de amar deshacemos al mismo tiempo el miedo que sentimos. Estas dos actividades son las más prácticas, necesarias y agradables que podamos ejercer.

DETENTE: Piensa durante un momento en que el amor, inesperadamente, ha irrumpido en tu vida. Pudo ser el amor a un niño, a un animal, una puesta de sol, la belleza de lo que te rodeaba. Pudo ser un momento en que te trataron con sorprendente amabilidad, en que pasaste por alto un insulto o en que decidiste de repente darte a otra persona. Pudo ser un momento en que olvidaste el interés propio e intentaste alcanzar algo más amplio. Reflexiona sobre ello. Y luego sigue reflexionando un poco más.

Los momentos de amor se producen constantemente, pero, como no nos detenemos a pensar, no los percibimos. No los tenemos en cuenta. Asimilémoslos. Estamos tan preocupados por el miedo que esos momentos de amor llegan incluso a parecerse intrascendentes. Pero no lo son. Se producen regularmente y merecen nuestra atención.

AQUELLO A LO QUE PRESTAMOS ATENCIÓN EN LA VIDA CRECE Y SE INTENSIFICA.

¿A qué prestas atención: al amor o al miedo? ¿Qué deseas más en la vida? Esta pregunta es importante. Siempre podrás decidir en qué centrar la atención.

PRESTA ATENCIÓN a un momento de amor, y luego préstasela a otro. Toma nota del efecto que produce en ti. Toma nota también del efecto que produce en los demás.

CAMBIO RADICAL

Saborea la vida y comprueba que es agradable

La Biblia dice: «Saboread la vida y comprobad que es agradable». Esta afirmación se enfrenta al miedo y se ríe de él en sus narices. Es una refutación del miedo; una afirmación de la verdad. Para aquellos que viven con miedo, la vida no es agradable. Pero, cuando el miedo se desintegra, la dulzura y el nutrimiento de la vida se restablecen.

Cuando alguien te dé una noticia funesta, cuando tus expectativas catastrofistas empiecen a crecer, sustitúyelas de inmediato por esa afirmación de la verdad. Dite a ti mismo: «Saborea la vida y comprueba que es agradable». Céntrate en eso. Cuando el miedo haya desaparecido, podrás analizar con ojos más tranquilos, claros y sabios cualquier noticia que te hayan dado. Y, si hay algo que deba hacerse necesariamente, tu sabiduría innata te mostrará cómo.