

Eckhartolle
EL ORIGEN DEL TEMOR

Mencionaste el miedo como una parte de nuestro subyacente dolor emocional básico. ¿Cómo surge el miedo, y por qué la gente tiene tanto miedo en su vida? Y también, ¿no hay acaso cierto grado de temor que es sólo una sana protección? Si no le tuviese temor al fuego, podría acercar mi mano al fuego y quemarme.

Eckhart:

El motivo por el cual no pones tu mano en el fuego no es el temor: es porque sabes que te quemarás. No necesitas el temor para evitar un peligro innecesario: sólo un mínimo de inteligencia y de sentido común.

Para asuntos tan prácticos, resulta útil aplicar las lecciones aprendidas en el pasado. Ahora bien: si alguien te amenaza con fuego o con violencia física, puede que experimentes algo parecido al temor. Te encogerás instintivamente ante el peligro, pero esto no es el estado psicológico de temor del que estoy hablando.

El estado psicológico de temor o miedo está divorciado de cualquier peligro concreto, inmediato y verdadero. Surge de muchas formas: intranquilidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, pavor, fobia, etcétera. Este tipo de miedo psicológico siempre se refiere a algo que podría pasar, no a algo que esté pasando ahora. Tú estás en el aquí y el ahora, mientras tu mente se va al futuro. Esto genera una brecha de ansiedad. Y si te hallas identificado con tu mente y has perdido contacto con el poder y simpleza del Ahora, esa brecha de ansiedad te acompaña continuamente.

Siempre podrás enfrentarte con el momento presente, pero no puedes hacerlo con algo que es sólo una proyección mental: no puedes enfrentar satisfactoriamente el futuro.

Además, mientras sigas identificado con tu mente, el ego será quien dirige tu vida -como señalé antes-. A pesar de sus elaborados mecanismos de defensa y debido a su naturaleza fantasmal, el ego es muy vulnerable e inseguro, y se siente continuamente amenazado. Dicho sea de paso, esto es así aún cuando el ego se muestre muy seguro de sí mismo en el exterior.

Ahora bien: recuerda que una emoción es la reacción del cuerpo a la mente. ¿Qué mensaje recibe continuamente el cuerpo desde el ego -el yo falso construido por la mente-? Peligro -estoy en peligro. Y, ¿cuál es la emoción que se genera con este mensaje continuo? Por supuesto, el temor.

El miedo parece tener muchas causas. Miedo a la pérdida, miedo al fracaso, miedo a ser dañado, etcétera, pero a final de cuentas, todo temor es el miedo que el ego siente frente a la posibilidad de morir, de desaparecer. Para el ego, la muerte siempre se halla a la vuelta de la esquina. En este estado de identificación con la mente, el temor a la muerte afecta todos los aspectos de tu vida.

Por ejemplo, incluso un asunto que aparentemente es tan trivial y "normal", como la necesidad de tener la razón en una discusión y lograr que la otra persona sea la que está equivocada -defender la posición mental con la que te has identificado- se debe al temor a la muerte. Si te identificas con una postura mental y te hallas en un error, se le presenta una seria amenaza de aniquilación a tu sensación de ti mismo basada en tu mente. Así pues, tú -como ego- no puedes darte el lujo de estar equivocado. Estar equivocado es morir. A partir de esto se han peleado guerras y han naufragado un sinnúmero de relaciones de pareja.

Una vez que te has desidentificado de tu mente, para tu sensación de ti mismo da lo mismo que estés en lo correcto o equivocado, así que la necesidad fuertemente compulsiva y profundamente inconsciente de estar en lo correcto, de tener la razón -que es una forma de violencia- ya no seguirá presente.

Puedes expresar con claridad y firmeza lo que sientes o piensas, pero no habrá agresividad o defensividad en esto. Tu sensación de ti mismo surge entonces de un lugar más profundo y verdadero en tu interior, no desde tu mente. Vigila la aparición de cualquier defensividad en tu interior. ¿Qué estás defendiendo? Una identidad ilusoria, una imagen en tu mente, una entidad ficticia. Si haces consciente este patrón, si eres un testigo cuando ocurre, te desidentificas de él. A la luz de tu consciencia, se diluirá rápidamente el patrón inconsciente.

Este es el fin de todas las discusiones y de todos los juegos de poder, que resultan tan corrosivos en las relaciones humanas. El poder sobre otros es debilidad disfrazada de fortaleza. El verdadero poder se halla en tu interior, y está a tu alcance ahora.

Así que cualquiera que se halle identificado con su mente y, por tanto, desconectado de su real poder, de su yo más profundo enraizado en el Ser, tendrá el temor como compañero continuo. La cantidad de gente que ha trascendido la mente es aún extremadamente escasa, así que puedes partir de la base de que prácticamente todas las personas que conoces o con las que te encuentras viven en un estado de temor. Sólo varía la intensidad del miedo. Fluctúa entre la ansiedad y el espanto -en un extremo de la escala- y una vaga incomodidad y sensación distante de amenaza en el otro. La mayoría de las personas sólo toma consciencia de este temor cuando éste asume una de sus formas más pronunciadas.