

Un futuro sin miedo, un presente con amor

Por Charlie Hogg

Algunos dicen que hay dos emociones principales en la vida: El amor y el miedo, y de esas dos emociones principales de vida surgen como ramas todas las demás. Todos sabemos cuán paralizante puede ser el miedo ¿sí o no? Sabemos cómo la experiencia del amor verdadero puede cambiar la vida de alguien. Algunos dicen que el amor significa cortar el miedo. Una vez tuve esa experiencia en Australia, la mamá de un amigo fue diagnosticada con cáncer, era una señora dulce, pero también demasiado ansiosa y tensa, incluso tenía mucho miedo y tras algunos años el diagnóstico fue cáncer terminal y pocos meses de vida. La vi en el hospital, era la puesta del sol, había total oscuridad, la vi muy quieta, entré totalmente silencioso, pasaron cinco minutos y me dijo: Charlie te amo. Esto era algo fuera de sus características. Una vez supo que ya no iba a vivir más abandonó su miedo y se convirtió en la persona que ella quería ser. Yo me quede pensando: por qué en la vida vivimos rodeados de tanto miedo? Lo que más valoro en mi vida es la experiencia del amor, cuando saboreo la experiencia del amor cambia mi carácter, mi personalidad, me vuelvo muy relajado, contento, con una actitud más generosa y compasiva hacia las personas. Un corazón amoroso puede mover barreras en las personas, un corazón amoroso puede llenar corazones vacíos, un corazón amoroso puede sanar los corazones que están con dolor. Del otro lado también el miedo, el temor, es tal emoción poderosa que en un segundo entra y eso fisiológicamente se traduce en aceleración del corazón.

El miedo produce tantos efectos fisiológicos, es como si el miedo fuera la semilla de tantas emociones negativas, a veces el miedo manda a mi mente a esa imaginación, me siento tensionado estresado ansioso, será que esto o aquello puede pasar? no puedo concentrarme, no puedo relajarme. Los investigadores a veces conectan el miedo con enfermedades coronarias; ¿si hay un incendio en este salón que es la primera cosa que haríamos? Correr. Imaginen que todos los días yo tengo un miedo en mi personalidad, tengo miedo a fallar en la oficina, temo a la crítica, a la desaprobación de la gente, eso pone presión en mi corazón todos los días, el corazón es una bomba que se va a romper. Incluso tratar con el miedo es una inversión para mi salud mental y física.

Es el cuadro global de la vida, cada uno de nosotros se especializa en nuestros propios miedos que son únicos, ¿Sabe cuál es el mayor miedo que la gente tiene? Hablar en público – Hay encuestas que preguntan que prefiere: Si hablar en público o nadar con tiburones. Tengo un amigo pianista que vive en Inglaterra y se dice que de los mejores pianistas del mundo, pero nadie le conoce porque le tiene miedo al público. Otro miedo es el rechazo, el no pertenecer a ningún grupo. Una joven me comentaba que no fue amada cuando era niña, así que todas las relaciones en que ella entraba ella temía no ser amada, no ser aceptada.

El miedo es una emoción experimentada con anticipación: dolor, peligro o algo maligno. En psicología en el pasado se creía que el miedo era genético heredado por padres y ancestros, yo diría que en psicología como en la espiritualidad, lo que se creó sobre el miedo es que todo miedo está basado en experiencias pasadas; tengo una experiencia está grabada en mi subconsciente, cuando entro en contacto en una situación similar esa emoción surge de nuevo, imagina que cuando niño un perro le mordió, cuando usted vea a un perro va a disparar la emoción y la experiencia que vivieron. La mayoría de nosotros estamos bailando al sonido y compás de experiencias pasadas y lo que hace esa experiencia pasada es sobreponerse al presente, vivo el presente pero bailo experiencias pasadas.

Hoy en la noche quiero hablar sobre tres aspectos del círculo del miedo, pero deben explorarse soluciones espirituales, no tan psicológicas:

Primero – Miedo físico – El miedo de la pérdida de riqueza, pérdida de posesiones, de un ingreso, salud física, enfermarse, a las alturas, el volar en avión, a nadar, el miedo a la muerte. La semilla de todos los miedos es la pérdida, no solo miedo a la pérdida de un cuerpo físico, es la pérdida de mi sentido de identidad, de mi imagen, de mi verdadero sentido de respeto, de honor. La mayoría de nosotros cree que en un solo segundo puede salir afectado, es tal pensamiento aterrador.

Como manejar el miedo

Primer paso: Es la realización de que no hay nada permanente sino que el cambio siempre está sucediendo. Una analogía que me gusta: la vida es como un viaje de tren, imagine que la vida es el tren, el tren para en una estación la gente que sube y otra gente se baja del tren, al final soy yo quien dejo el tren. Hay gente que entra por tu vida y gente que sale de tu vida, posiciones y finanzas entran y salen: responsabilidades, talentos; cuando entiendo ese flujo de mi existencia aprendo que la sabiduría es disfrutar de todo sin apegarse a nada. Ley espiritual: Mientras más apegos tengas, más miedos tendrás. El secreto es entender que todos esos cambios son permanentes.

Segundo paso: Es entender y experimentar profundamente ¿Quién soy yo? Hoy en día miro como si cada uno de nosotros tuviese tres personalidades adentro hay dos que me ayudan a fijar el miedo y una que me ayuda a solucionarlo.

La primera: YO fachada imagen que muestro a las demás personas, el yo de la arrogancia o el yo de superioridad – ese yo piensa: Yo soy el que pienso mal, yo soy el mejor, ese yo se compara con otros siempre ve cosas equivocadas en otros ¿Cómo se yo que ese yo está gobernando mis pensamientos? Me siento insultado, irrespetado, desvalorado, excluido, susceptible; cuando ese yo equivocado, está sentado en mi pensamiento genera todo eso en mis emociones, entre mas llego mas adhiero, temo que la gente va a mirar que a través de mi imagen van a ver que no soy tan de confiar como parece, van a ver que es falta de auto respeto. Yo temo vivir según las

expectativas del otro y el resultado es que yo pongo una presión enorme sobre mí mismo, para ser algo ante los ojos de otro, allá abajito hay el miedo y la gente va a ver más allá de eso.

Segundo YO – Yo Vulnerable- Yo vulnerable piensa: Otros son mejores que yo, otros saben más que yo, los otros no me aman, los otros no me aceptan y cuando eso llega a mis sentimientos, genero sentimientos de desesperanza, de sentir el inadecuado sentimiento de no ser tan digno, o sea es el opuesto al yo de arrogancia.

El miedo de no ser aceptado, de ser rechazado, de quedarse solo, de fallar es como si ese yo equivocado está ahí en mi pensamiento y empieza a producir varios tipos de pensamientos equivocados.

Tercer YO – Yo Original – El Yo que piensa: Yo Soy un Alma Eterna, Yo el Alma soy un punto de luz y energía, un punto que existe solo que no tiene tamaño físico, soy tan sutil, yo vivo adelante en el cerebro, al lado de la pituitaria ese es mi yo verdadero, inmortal, eterno, no físico, es como si fuera un actor actuando a través de sí, actor maravilloso per temporal, mientras más entro en esas limitaciones de la metafísica mas tomo todo lo demás. Cuando entro en mi verdadero Yo es como llegar uno a la casa, me siento tan descomplicado, pacifico, seguro, estable, empiezo yo a sembrar esa semilla en mi pensar.

Hoy empiezo en el proceso de tratar ese miedo, esa pérdida de esa identidad temporal, a veces tiempo que es tan duro tener sentimientos amorosos constantemente por sí mismos, no soy psicólogo pero he viajado por todo el mundo, pero lo mas difícil es tener sentimientos de amor y de respeto por nosotros mismos. Yo trataba de amarme con el yo de auto-respeto, adorable el amor por mí mismo, el yo de arrogancia y eso ya no son cuando me conecto con ese ser que soy yo.

Segundo tipo de miedo – Miedo psicológico – A veces tenemos esos miedos de fallar, de ser rechazado, no ser aceptado. Muchos tenemos fobias, como es la claustrofobia (sentirse encerrado) agorafobia (no querer salir)

Como tratar con los miedos –

Primer paso – Nada es permanente

Segundo paso – Empezar a darme cuenta quien soy, como un alma eterna

Tercer paso – Comprender el viaje del alma

En Psicología dicen que la fobia es miedo irracional, pero no es irracional, esas fobias están conectadas con experiencias pasadas, empezamos a entender eso, el proceso de la vida. Es que yo tengo todas esas experiencias, ellas están grabadas en la memoria que yo tengo, y todo el pasado está sentado en el subconsciente, una escena de la vida, una situación disparada, una de esas impresiones en mi subconsciente y eso desborda a mi mente a veces consciente, ni siquiera sé porque estoy con miedo.

Algunos tienen miedo de expresar su opinión frente a otros. Es por eso, creo yo, que en algunas culturas, algunas sociedades las mujeres expresan sus experiencias. Las experiencias pasadas siguen sobreponiendo el futuro. Una madre en Australia vino a meditar, dijo tener cuatro hijos, desde los dos años enseñan a los hijos a nadar, tres de ellos les encantó pero el menor al tocar el agua le daba ataque de pánico. Experiencia en el pasado, no saber por qué.

Cómo los miedos pasados están influyendo afectando en el presente. En la meditación se limpia toda esa memoria, cuando medito me vuelvo pacífico en el presente.

Meditar quita influencias del pasado que están afectando el presente.

Empiezo a pensar como alma, empiezo a ver a todos los demás como alma es una cosa maravillosa la naturaleza humana es tal que nos encontramos con alguien, empezamos a emitir un juicio, cuando nos comparamos normalmente significa: Yo me posesiono superior o inferior, normalmente inferior; pero yo creo que la visión del otro más allá de la actitud del cuerpo es la visión de hermandad e igualdad, así que en vez de tener miedo de personalidades quizá represente una figura de autoridad en mi vida. Yo empiezo a ver más allá, es ver simplemente un alma representando un papel en esa obra de la vida. Las relaciones son del iceberg, el 10% arriba, cuando nos encontramos con alguien vemos la parte física, incluso nos enamoramos, más aparte que pasa con el tiempo, el 90% empieza a revelar: esa no era la persona de que yo me enamore.

Siempre que estamos en estado consciente del alma se empieza a entender esa realidad, cada ser humano está llevando la historia del pasado en su subconsciente y tener reacciones aparentemente irracionales; yo puedo tener sentimientos misericordiosos porque yo estoy llevando mi propia historia y esa otra persona también está cargando con su historia. Yo sugiero, que traten de ver a los otros como almas, es mucho más fácil amar a las personas cuando les veo como almas. Mucho de los miedos a personalidades se va cuando yo no trato con la fachada sino con su interior.

El tercer miedo – Miedos espirituales – Miedo por ejemplo a Dios, miedo a lo desconocido, miedo a la tristeza, miedo a mis propios comportamientos y acciones pasadas, miedo a mi propia deshonestidad, siempre hay miedo que la vida va a revelar eso: Por eso en ese viaje espiritual de las cosas que más ayudan es comprender las leyes universales de la acción cualquier acción tiene una reacción igual y opuesta, tira una pelota contra la pared ella regresa con velocidad, todos los días tiramos nuestros pensamientos, actitudes, comportamientos contra la vida, ellos regresan, por eso cuando yo hago acciones de acuerdo con mi verdad tengo menos miedo. Si me engaño a mismo engaño a otros podemos vivir en estado de miedo. Una vez yo estaba en Mauricio con varios funcionarios de gobierno, uno se me acercó y hablo conmigo su deseo era que sus hijos fueran a estudiar a Inglaterra, recibió soborno para poder financiarlos, sus hijos estudiaron, el proceso dice yo arruiné mi vida, tengo tanto miedo que el público lo reconozca, lo sepa que al hacer algo que creí que era bueno para mis hijos arruiné mi vida, así que yo no tengo ninguna paz mental. Así que si yo siento sí yo no quiero crear ningún miedo en mi vida la honestidad es el mejor camino, a corto tiempo puede que los deseos me hagan deshonesto, a

largo término sufrimos tanto por el miedo que eso genera. Así que por un lado la espiritualidad, la meditación utiliza la metodología del amor de empezar el viaje para solucionar esos miedos, yo siento que a veces la espiritualidad que son tres relaciones amorosas para solucionar los miedos, son como tres puentes de amor en la vida: Relaciones familiares, yo, Dios

Primero – Relaciones filiales

Segundo – YO

Tercero – Dios

Para la mayor parte de nosotros la relaciones que se tiene con uno mismo – yo – es bastante disfuncional. Yo soy un gran creyente de que la disfunción familiar de la sociedad viene de la disfunción de mi propio yo. Si no estoy contento conmigo mismo si esa primera relación no es muy saludable la relación con Dios, puede que tenga fe con Dios, pero no logran esa fortaleza, esa energía de Dios, esa única fuente de amor en nuestra vida son las relaciones, pero si hay conflicto, pérdida o muerte, si la vida entera es corta es como si nada quedara, es por eso que la espiritualidad es forzar las dos relaciones en nuestra vida. Yo empiezo a reeducarme, como amarme como un alma y apenas yo me percibo como un alma aprendo a conectarme con Dios.

Meditación realmente es enfocar mi mente en el ser y alma suprema. Entendemos así como el alma es un punto así el ser supremo es un punto, yo soy un punto que tomo nacimiento y renacimiento, yo voy y cosecho los frutos de mis acciones, pero Dios es un Alma que esta mas allá del mal y del bien, Él es un alma pura, así que meditación es entrar en la misma onda mental y reconectarse con Dios. Así que no son ejercicios de concentración una mera creencia, es la única relación que es eterna, no es mi imaginación, no es un concepto en sobre el cual estoy meditando, realmente me estoy conectando con un ser realmente viviente; yo digo que a veces esa conexión es hecha y se vuelve fuerte, es una tal fundación para mi pensamiento. Mucho del miedo comienza a irse porque todas las demás relaciones son temporales, creo que la mayor búsqueda en la vida es la búsqueda del amor verdadero. Invertimos nuestro corazón en relaciones es la cosa más natural que hacemos, dicen cuanto damos en relaciones pero hay un dilema que es inmenso, ninguna relación es permanente, cambio, conflicto, muerte cualquier cosa que es objeto de amor se va, así que cuando yo empiezo a explorar y experimentar esa conexión que es verdadera, el miedo de perdida, de inseguridad, el miedo a la experiencia de amor verdadero todo eso se va. Yo he practicado meditación treinta y tres años y aun tengo miedo, puedo decir muchos de ellos se han sanado y otros ya no tiene la influencia que antes tenían, la liberación del miedo es la verdadera liberación, la verdadera libertad. Si todos los días están alimentados por nuestros miedos ¿Que calidad de vida, tenemos? Es un acto de amor por el propio ser, explorar una conexión muy profunda y espiritual con el propio ser y con Dios, es una metodología donde yo empiezo a abandonar muchos miedos, entonces yo estoy consciente del tiempo.