



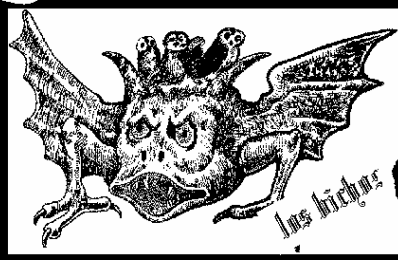
todo
la locura



las brujas

todo
la violencia física
la oscuridad
los imprevistos

no tener monedas para el colectivo



los hijos

todo
un enfermo
los fantasmas de la noche



mi/mis hermanas



que me lleven preso



la violencia

las reuniones sociales
todo



ser coonnda

todo
la soledad

los enfrentamientos

al desborde emocional
todo



los hombres

no tener nada que hacer

la cárcel



al hombre de la bolsa

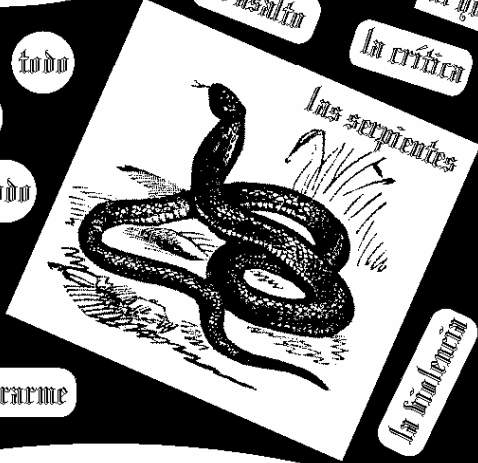
al desamparo



la muerte

la violación

todo
sentir
todo
todo
todo
todo



las serpientes

la crítica

al asalto



irme al infierno

las rememoracións

la homosexualidad

la violencia



ser un burro

Tengo miedo a ...

Disquisiciones sobre el no reconocer a los amigos

todo
todo
todo



que me asalten

VERSIÓN 2.0

todo
al agua corriente de noche
todo
la noche
todo
las cucarachas
todo
la desconocida



Esta publicación es tan solo un ayuda-memoria
para los participantes en nuestros trabajos grupales.
Se completará en forma oral durante las reuniones.

Si querés contactarnos:
susanasol@cetepso.com.ar
marianomorera@cetepso.com.ar
cetepso@cetepso.com.ar









© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2004

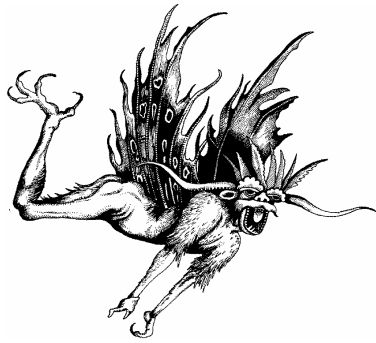
**DEDICADO A TODOS LOS SERES
QUE HAN SUFRIDO TERROR EN EL PASADO,
QUE LO SUFREN HOY,
QUE LO SUFRIRÁN EN EL FUTURO.**

**PUEDAN TODOS ELLOS LIBERARSE RÁPIDAMENTE
DE SUS MIEDOS Y LAS CAUSAS DE SUS MIEDOS
SIN UNA SOLA EXCEPCIÓN.**



ÍNDICE

	Sección I - Surgimiento de los miedos	5
	Sección II - Manifestaciones de los miedos	9
	Sección III - Reconocimiento de los miedos	10
	Sección IV - Estrategias habituales para vincularse con los miedos	11
	Sección V - Estrategias alternativas para vincularse con los miedos	12
	Apéndice I - Lista de miedos	15
	Apéndice II - Lista de ganas	18
	Apéndice III - Mi lista de miedos y ganas	20



Sección I

Surgimiento de los miedos



La secuencia habitual es:

Detecto 'algo' que no conozco bien. La mente lo etiqueta 'miedo'. A la mente no le gusta. Envía órdenes a la voz y al cuerpo según mis patrones habituales de conducirme frente a ese miedo. Actúo sometiéndome a ese pensamiento de 'miedo'.

Al darle poder sobre mí, el miedo me transforma en su esclavo. Él me dice lo que tengo que hacer y yo lo hago. Lo sorprendente es que se trata únicamente de pensamientos y de energía mental y física que no está siendo utilizada adecuadamente.

Dos ejemplos:

1 - Mis ojos registran una forma con colores verde y marrón. Mi mente la cataloga 'eso' no es 'yo', es 'lo demás'. Rastreo mi base de datos interna y encuentro un registro anterior 'árbol' que contiene información similar a la que mis ojos enviaron. Me digo 'es un árbol'. Vuelvo a recorrer mi base de datos y lo catalogo 'me gusta', 'no me gusta' o 'no me interesa'. Pero en los tres casos el árbol es algo que conozco bien, que estoy seguro que no me va a perjudicar, y por lo tanto no aparece ningún miedo. Fin del episodio.

2 - Esa misma secuencia, pero ahora mi registro ocular y táctil me proveen la siguiente observación: 'árbol viejo, seco, inclinado bastante hacia el lado de mi casa. Hoy es un día de temporal fuerte'. Se repite el proceso anterior, pero ahora la base de datos devuelve información 'árboles así, en días así, *suelen* quebrarse, caerse y romper la porcelana de la abuela'. El '*suelen*', el dato clave, dice que hay información incompleta. Cosas que no sé si van a suceder o no. Y que si suceden no me va a gustar. Entonces, a partir de ahora el proceso difiere del anterior. Aparece algo feo adentro mío que llamo 'miedo a que el árbol se caiga'. Y paso a vivir mal. A tratar de apuntalarlo, a llamar a la municipalidad o los bomberos, a quedarme expectante sin poder dormir esperando el ruido final. Vivo mal porque a la situación tal cual es yo le agregué el ingrediente 'miedo'.

El resultado, dependiendo de mi ecuación personal, son sensaciones que van desde el ligero desagrado hasta el terror más profundo. Durante unos segundos, o toda la vida.

A veces el miedo ayuda para resolver un tema, o para tomar precauciones útiles, pero en general el costo de usar esta estrategia para vincularse con la realidad es muy alto. En la sección V presentaremos algunas posibilidades alternativas más simples y ecológicas.

El miedo y el interés en ocuparse de él no es algo moderno. Un maestro tibetano nacido en 1575, Kumchyen Taranatha, da una lista de dieciséis miedos y relata historias de la época sobre cómo fueron trascendidos por algunos practicantes. Su lista incluye miedos a los enemigos, los leones, los elefantes, el fuego, las serpientes venenosas, los bandidos, la prisión, las olas del océano, los caníbales, la lepra, los mensajeros del dios Indra, la pobreza, la separación de los amigos, el rey, la lluvia de meteoritos, la mala fortuna. Hoy tal vez alguien pueda sonreír ante algunos de ellos. La vida rural hace cientos de años era otra cosa, y hay miedos de esa época que hoy no asustan ni a los niños. Lamentablemente, el tema en sí mismo sigue sin resolverse. Los miedos 'superados' han sido reemplazados por el miedo a los virus del sida y de las computadoras, a las guerras nucleares y el bio-

terrorismo, o a la cocaína y sus traficantes. Porque lo que sucede es que las raíces del miedo, sus causas, siguen intactas. Y si no se eliminan las causas, no se elimina el efecto.

Expresamos claramente nuestra convicción: el miedo sabio puede ser utilizado para aprender. El miedo ignorante puede ser trascendido. Las limitaciones que describimos tienen el objeto no de mostrar lo tontos y limitados que somos, sino de:

- ⌘ Llamar la atención sobre dificultades creadas por nuestra confusión.
- ⌘ Estudiar su origen y evolución.
- ⌘ expresar 'urbe et orbi' lo más enfáticamente que podamos la convicción de que esas dificultades son superables.
- ⌘ presentar métodos hábiles para superarlas.
- ⌘ inspirar para poner en práctica los métodos que permiten superar las dificultades.
- ⌘ compartir el contenido resultante.

Antes de cerrar esta sección, una mención a un miedo muy especial: *el innombrable*. El que todos sabemos que existe pero mejor se guarda en el último cajón del placard, o se barre bajo la alfombra. Del que no se habla, no sea cosa que se venga con todo. Si, ya adivinaste: **el miedo a la muerte**.

La muerte es lo único seguro de nuestra vida. Todo, absolutamente todo lo demás es probable, es posible, pero no es seguro. Aún mi próxima inhalación, si bien es algo bastante probable, depende de que no me parta un rayo o me dé un infarto el segundo que sigue a este. No, no protestes, esto no es teoría. Las teorías las hace nuestra mente confundida cuando no tiene en cuenta la realidad tal cual es.

Sin embargo, siendo la muerte inevitable e inexorable, vivimos como si no existiera. Nuestro proyecto de vida no la incluye. Es como si un ingeniero, al diseñar un puente, no tuviera en cuenta si los usuarios serán dos locomotoras y cien vagones de carga o un burrito cordobés. Suena medio extraño. Curiosamente no nos suena extraño el hacer proyectos para el mes que viene, o para 'cuando los chicos sean grandes' o para cuando 'me jubile', sin condicionar esos pensamientos por la clara, sentida noción de 'si estoy vivo...' La racionalidad de esos proyectos incondicionados es similar a la del ingeniero diseñapuentes. Ninguna.

Que tengamos que morir no es un pensamiento agradable. Pero en muchas tradiciones espirituales se insiste en el desarrollar y mantener conciencia clara y permanente de nuestra mortalidad. ¿Por qué? No es necrofilia, pesimismo, ganas de molestar. Trataremos de transmitir algunas de las ideas subyacentes. Y la altamente necesaria necesidad de pasar de las ideas a la vivencia interna, visceral de la realidad de mi muerte.

Como mencionamos arriba, es conveniente incorporar la muerte al proyecto de vida para diseñar adecuadamente lo que nos resta de tiempo en este mundo. Y protegernos de la infinita confusión y dolor que de otra manera surgirá al darnos cuenta que vamos a morir. Que ahora me toca a mí, no al vecino, o a mi amigo. En ese momento, nada de lo que ha ocupado mi mente, mi voz y mi cuerpo durante tantos años me será de utilidad. Tengo que dejar atrás familia, amigos, posesiones, reputación. Todo. Me voy como cuando llegué. Ninguna de estas cosas puede evitar mi pasaje, ni ayudarme en él. Y surgirá el enorme, terrible deseo de volver a tener tiempo para gozar de las flores, la sonrisa de

esa persona, del sol y de una apacible tarde de primavera. En ese momento puede que me llegue a dar cuenta que mis energías no fueron bien canalizadas, que mi tiempo no fue bien empleado. Tarde. Surgirá arrepentimiento por lo hecho o por lo no hecho, u odio hacia los que aun seguirán viviendo luego que yo me vaya, o... Lo que surja dependerá de quién fui durante mi vida. Tarde para corregir nada.

¿No es una terrible burla existencial que nos demos cuenta qué linda es la vida recién cuando estamos a punto de perderla? Esas emociones negativas, que englobamos por simplicidad en 'miedo a la muerte', son las más poderosas que podemos llegar a experimentar. Mucho más potente es el miedo a la muerte que el dolor físico que suele acompañar a las enfermedades terminales.

¿Qué hacer con este paquete? Siguen algunas sugerencias:

- ⌘ *No tratar de escaparse de la muerte.* Aparte de que no puedo, si sigo, como la inmensa mayoría de mis colegas humanos, considerando a la muerte y sus alrededores como un tema tabú, sobre lo que la gente como uno, bien educada, no habla y preferiblemente ni siquiera piensa, entonces abortan todos los procesos de aprendizaje posibles.
- ⌘ *Aprender y prepararse.* Esto significa no seguir evitando el contacto con la muerte y el miedo que la acompaña sino darse cuenta que entendiendo qué es lo que pasa el miedo desaparecerá. Se llegará a comprender que la muerte es una muy buena maestra. Será el pasar de la ignorancia a la comprensión de las leyes que rigen la existencia de todos los seres. Incluido yo mismo...Recordar que cuando decimos 'entendiendo' hablamos de 'experiencia directa', vivida, no 'experiencia intelectual', pensada.
- ⌘ *Vivir cada momento como si fuera el último.* Una vez más, necesito entrenamiento anti-distracción para que los hábitos no me sigan manteniendo dormido. Entonces, cada momento lindo será vivido con todo, no como una cosa más de otras muchas más. Ese rayo de sol que entra por la ventana, esa película que está por empezar mientras entusiastamente le doy al pochoclo y la Coca Cola, toman otro color y sabor. Y las cosas malas surgen en una perspectiva más real. Ese comentario desagradable de mi amigo del alma, o el martillo del albañil que golpea incesantemente en la obra al lado de casa, o el ladrido del colectivero cuando le pregunto si llega hasta Viamonte, ¿que peso tienen frente a la noción de mi muerte? Es una gran maestra la Sra. Muerte...
- ⌘ *Este proceso del morir no es nuevo.* Ya hemos muerto una gran cantidad de veces. Se murió el niño, el adolescente, el estudiante. Y muchos otros. Esto no es una idea intelectual, o una metáfora literaria. El nene se murió. Ya no está más, y ya no volverá más. Entonces, con esta noción, puedo intentar reflexionar y darme *mi* respuesta a preguntas tales como ¿Cómo viví esos pasajes? ¿Me di cuenta que moría? ¿Aprendí algo de esos pasajes? Será de inmensa ayuda para las próximas etapas.
- ⌘ *Aprender a ver el desfile de los pensamientos.* Podremos llegar a saber que el proceso de pasaje de un pensamiento al que le sigue responde exactamente a la misma mecánica que el pasaje de un período de la vida a otro, y al pasaje de la vida a la muerte. Conociendo como funciona la mente durante cada momento de la vida ayudará a conocer el pasaje de la vida a la muerte. No es por ser insistente, pero una

vez más, necesito entrenamiento anti-distracción para que los hábitos no me sigan manteniendo dormido.

- ⌘ *Acceder a otros niveles de conciencia.* Si participo de las enseñanzas que hablan de la posibilidad de alcanzar estados de liberación o iluminación mucho más allá de lo que podemos ver, oír y tocar en este planeta, me daré cuenta que mi existencia humana, en tanto esté vivo, es un recurso precioso para acceder a esos estados. Y no la desperdiciaré. Reevaluaré mis prioridades a la luz de lo que fui, de lo que soy, de lo que puedo ser y el tiempo limitado de que dispongo. Y no seguiré dormido, dejando pasar cada maravilloso instante de vida sin darme cuenta que soy mucho más de lo que 'pienso' que soy.

En las palabras de Tarthang Tulku:

'Entonces, nuestra tarea es fortalecer nuestra meditación, de manera de hacer un cristal de nuestras mentes. Que no haya separación entre el adentro y el afuera. Luego, con un cierto grado de comprensión directa de la naturaleza de la iluminación, todos los miedos se disuelven. Aun el más poderoso de todos ellos, el miedo a la muerte. Se abren canales hacia la liberación, y todo nuestro ser cambia. Antes, estábamos durmiendo un sueño miedoso, intranquilo. Ahora estamos despertando. Tan pronto despertemos totalmente, nos daremos cuenta de la calidad iluminada de nuestra mente natural'



Sección II

Manifestaciones de los miedos



En la mente: se rigidiza, se bloquea.

En la voz: se bloquea, titubea, balbucea, aúlla.

En el cuerpo: tamborilea con los dedos, se come las uñas, aparecen tics en la cara o el cuerpo, tensiones, contracturas, enfermedades psicosomáticas, se relajan esfínteres, etc.

Los miedos ignorantes son un caso particular de hábitos. Son conductas desactualizadas que hacen sufrir.

Estas reacciones probablemente fueron creadas a lo largo de la evolución de la especie *Homo sapiens sapiens* como respuestas a sollicitaciones externas que implicaban peligro objetivo de daños inminentes. Si estando solo en una selva de la época nuestro ancestro veía aparecer un león, es lógico que ensayase una estrategia de sentir 'miedo'. Esa sensación interna generaba el pensamiento y la acción 'Huyamos lo más pronto que podamos'. Los que lo lograban vivían para transmitir esa estrategia a su progenie. Los que no lo lograban no transmitían nada a nadie debido al veloz león hambriento. De manera que la selección natural llevó a generar un ser humano con miedos que originalmente lo salvaron de los tigres, leones y vecinos incómodos. Es decir que era una conducta hábil para encarar una situación dada. Era un miedo que servía para algo.

Pero eso fue hace mucho tiempo. Hoy nos olvidamos de los orígenes saludables de esa huída y nos escapamos de una ratita, o de la suegra, o de nosotros mismos, como si en eso se nos fuera la vida. Es decir, aplicamos la misma receta usada para el león sin darnos cuenta que la situación no tiene nada que ver con la original. Eso es una manifestación de la ignorancia, y el inevitable resultado es sufrimiento propio y ajeno.

Y si vos no creés en la ley de evolución natural, aplicá mutatis mutandi los mismos argumentos a tu infancia, cuando te asustabas de la maestra malhumorada o del prepotente de la clase, o de la persecución de papá o mamá o el hermano/a mayor. Llegarás a parecidas conclusiones.

Reevaluar conductas.



Sección III

Reconocimiento de los miedos



¿Quién se asusta? La mente. El cuerpo y la voz no se involucran.

Y no es objetivo. Cada uno tiene su propia panoplia de miedos. Algunos son comunes a casi todo el mundo (la muerte, el sufrimiento físico, la miseria), otros son muy personales (miedo a los pañuelos rosa, al agua de la noche)

Volvemos a repetir: 'son situaciones de conocimiento incompleto'.

Y damos otro ejemplo similar al árbol de la sección I, con la reparación de una instalación eléctrica domiciliaria. Cuestión de remachar la idea en la mente del paciente lector.

- ⌘ El que no sabe nada hace la reparación sin cortar la luz. Se electrocuta o termina el trabajo, pero no tiene miedo. *Ignora todo.*
- ⌘ El que sabe algo sobre los efectos de la electricidad sobre el cuerpo humano, corta la luz o no se involucra y llama al electricista. Sabe que puede matar, pero no conoce los detalles, y entonces tiene miedo. *Sabe algo, pero no todo.*
- ⌘ Un electricista profesional puede trabajar sin cortar la alimentación eléctrica porque sabe bien como hacerlo. No tiene miedo. *Sabe todo.*



Ejercicio 1

1. En la hoja del apéndice III 'Mi lista de miedos y ganas' anotar todos los **miedos** que surjan en la columna correspondiente. Si lo necesitas seguí al dorso de la hoja..
2. Los participantes que quieran pueden leer en voz alta los miedos que quieran, para ilustración de los demás.
3. Ampliar la lista propia con la inspiración ajena.
4. Ahora, no antes, leer el apéndice I para inspiración suplementaria. Son los miedos de los que te precedieron en este trabajo, y pueden recordarte alguno tuyo que se te haya escapado.
5. Si hace falta, completá tu lista personal con los nuevos miedos.
6. Hacé llegar al Cetepso, los miedos que no figuraban en el apéndice I, para futuras ediciones de la tabla. Anónimamente, si lo preferís. Ayudarás a los que te sigan, como hoy los que te precedieron te ayudaron a vos.
7. Tomate un descanso.
8. Repetí los mismos pasos con todas las **ganas** que surjan, usando el apéndice III y luego el II.





Mucha gente se encuentra en dificultades por el miedo y la ansiedad, y querrían librarse de las emociones que constriñen sus vidas. El remedio para el miedo, tal como el de tantos otros problemas, está dentro nuestro. Dependiendo de las circunstancias y los temperamentos, hay muchas aproximaciones.

'*The Healing Power of Mind*', Tulku Thondup, Shambala, Boston, 1998, pg. 81.

Sección IV

Estrategias habituales para vincularse con los miedos



Son muchas, variadas, probadas y repetidas 'ad nauseam'. Y curiosamente, la mayor parte de ellas nunca sirvió para nada útil por más de un corto tiempo. ¿Porque los seres humanos somos tan especiales? Algunas de las más comunes:

- ⌘ Escaparse: con pastillas, distracciones como la TV, las compras, el trabajo, o razonamientos sobre sus posibles orígenes y posible cesación.
- ⌘ Embestir de frente: no importan las consecuencias para sí y para los demás.
- ⌘ Paralizarse. Quedar a merced de lo que suceda.
- ⌘ Disfrazarlos. Vestir al miedo con la ropa del enojo o la depresión.
- ⌘ Evitar a cualquier costo las circunstancias que suponemos los hacen aparecer.
- ⌘ Autosugestionarse. 'No, no es para tanto', 'No, eso no es para sentir miedo' y similares discursos. En lenguaje coloquial, hacerse el bocho

Estas estrategias habituales tratan sólo los síntomas (los pensamientos miedosos y las feas sensaciones que producen en la mente y el cuerpo), y además, a todos ellos con un mismo 'remedio' (más pensamientos y más acciones poco sabios). Los espantados no se dan cuenta que están trabajando sobre un efecto y no sobre una causa. Tratan los resultados, no los orígenes del problema. Por eso no funciona el usar tiempo y energía en explicarse las razones, los orígenes, el curso y el decurso de los miedos. Es una nueva catarata de pensamientos, más de lo mismo. Para alternativas, referirse a la sección V, 'Estrategias alternativas para vincularse con los miedos'.

Un comentario:

Las estrategias habituales usadas para vincularse con el miedo suele ser parecidas a las estrategias habituales usadas para encarar otros problemas también.

Rara vez se usa el *reconocer* y *aprender*.



Sección V

Estrategias alternativas para vincularse con los miedos



En la tradición del budismo tibetano, como en muchas otras, se reconoce la importancia primordial de trabajar con los miedos con vistas a trascenderlos. Uno de los métodos usados en Tíbet por practicantes avanzados es la práctica de *chöd*, que significa cortar. En este caso, cortar las ligaduras egoicas que nos atan a través del miedo. Es un entrenamiento complejo, que requiere una práctica previa de meses. Luego de ese período, el practicante, bajo la cuidadosa guía de su maestro, comienza los 'trabajos prácticos'. Generalmente consisten en irse a vivir por un tiempo a un cementerio, con algunos instrumentos rituales: un pequeño tambor llamado *damaru*, una trompeta hecha con un fémur humano, y algunos pocos elementos más. Los cementerios tibetanos eran lugares no muy frecuentados por el público en general. Y con razón. En Tíbet los cadáveres no eran enterrados ni cremados, sino descuartizados y expuestos, en lugares apartados, para que los animales y aves de rapiña dieran cuenta de ellos. Dejan sólo los huesos y el pelo. Los olores eran nauseabundos. Lo que se veía, horrible. Lo que se imaginaba, terrorífico. De noche el practicante suena su trompeta, llama a los demonios del lugar, los desafía '¡Vengan, devórenme! ¡Aquí está mi cuerpo!'. Cuando los habitantes de la región oyen, en la oscuridad y a lo lejos, los sonidos de las trompetas y tambores, saben que hay practicantes de *chöd* en las cercanías. Y se asustan mucho... La idea detrás de estas aparentes aberraciones macabras es llevar a una persona que ya haya completado una adecuada preparación previa, a deliberadamente generar en su mente los terrores más intensos que sea posible lograr, para luego afrontarlos y llegar a integrarlos tal como son: pensamientos. Y como tales, sin consistencia real, ni permanencia, ni capacidad intrínseca para dañar. Resultado final: liberación. Vida vivida como un juego, no como una tragedia griega permanente.

Ya tenemos experiencia de haber trascendido miedos de muy diversos tipos. Desde la infancia hasta ahora, una cantidad de 'cucos' quedaron atrás. Para inspirarte con tu propia experiencia en la resolución de las dificultades causadas por el uso del miedo como hábito, te proponemos el



Ejercicio 2

A - Recordá un miedo de tu vida que reúna las siguientes características:

1. En su momento te tuvo a mal traer.
2. Lograste comprender qué era lo que pasaba adentro y afuera.
3. Lo atravesaste.
4. Hoy te sentís cómodo en la misma situación que antes generaba ese miedo, indicio claro que no lo tapaste o disfrazaste.

B - Recordá cuál fue el camino recorrido hacia la superación de ese miedo.

C - Repetí para otros dos miedos.

D - ¿Podés detectar las capacidades que surgieron en vos al superar cada uno de estos miedos?



Según las personas y las situaciones, las conductas saludables varían:

- ⌘ Enfrentar la situación. A veces el miedo desaparece inmediatamente. No olvidarse que siendo pensamientos fabricados por la mente, pueden ser des-fabricados por la misma mente.
- ⌘ Ignorar la situación. Puede funcionar por las mismas razones anteriores.
- ⌘ Evitar la situación. Si lo que siento es demasiado intenso y se me aparece como inmanejable, puede ser una estrategia inteligente el postergar el tema hasta que, a través de haber aprendido con situaciones más manejables para mí, me anime a enfrentar la situación con buenas probabilidades de éxito.
- ⌘ En todos los casos anteriores es *esencial* antes de actuar reconocer el miedo, recordar su naturaleza, y no reprimir lo que siento. De otra manera, las conductas arriba mencionadas en lugar de ser sabias, vuelven a ser ignorantes.
- ⌘ Vivir concientemente la situación. Sin distraerse, reconocer el surgimiento, la presencia y la desaparición de los pensamientos miedosos. Este camino, el más evolucionado, requiere previo entrenamiento de la mente (ver más abajo enseñanza de Tarthang Tulku Rinpoche sobre meditación) No se puede recorrer 'por decisión voluntaria'.

En forma general, el camino a seguir incluye los siguientes pasos:

- ⌘ Reconocer los miedos. Sin reprimir, sin actuar todavía.
- ⌘ Recordar que son mis reacciones frente a una situación dada. Son etiquetas que pongo diciendo 'no me gusta'.
- ⌘ Usarlos para conocerme.
- ⌘ Atravesarlos, trascenderlos, ir más allá de ellos.
- ⌘ Sacar el miedo, poner el conocimiento.
- ⌘ Apreciar y sentirse satisfecho de cualquier progreso realizado. No quedarse sólo con los problemas, rescatar las soluciones que se hayan desarrollado.

'Cuando sobrevivas a tu miedo, celebralo, aun si todavía continuás asustado. Ponete contento de cualquier progreso que hagas. Cada día movete un poco más lejos, y también a veces descansá de tu entrenamiento. Cuando a veces debas retroceder frente al miedo, aceptá tus caídas como parte del avance en el sendero. Estimulate permanentemente, y amanecerá un día en que podrás llegar a no importa dónde se encuentre tu objetivo. Recompensate, tal vez comprándote algo o simplemente percibiéndote en ese estado. Luego de esta gran victoria, seguí practicando tu nueva habilidad. Desarrollá tu fuerza hasta que te hayas liberado totalmente del miedo'

'The Healing Power of Mind', Tulku Thondup, pg. 83.

La meditación puede ayudar. En las palabras de Tarthang Tulku Rinpoche:

'La meditación afloja nuestra habitual orientación sujeto-objeto. En meditación el diálogo interno se aquieta, y cuando surgen pensamientos, no los seguimos ni les aplicamos interpretaciones. De esa manera, cuando surgen miedos, o cualquier otro pensamiento, simplemente los dejamos venir e irse, permaneciendo calmos y relajados. Podemos dejar pasar el miedo a través de nosotros, y el estado meditativo se mantiene sin alteraciones.

'Y sin embargo, la meditación puede abrir bloqueos diversos, de manera que a veces libera energías poderosas. No habituados a esas poderosas erupciones, podemos llegar a pensar que son una amenaza. Luego etiquetamos a esta manifestación 'miedo' y le damos forma. Ahora, tenemos que atravesar el pensamiento 'miedo' para descongelar esa energía.

'Ayuda el recordar que el miedo es sólo una asociación. No existe hasta que una sensación es etiquetada miedo y objetivada como tal. Cuando podemos soltar nuestros conceptos y expectativas, no hay nada de que asustarse. Al observar nuestros miedos vemos que no son una parte esencial de nuestra naturaleza. Simplemente el reconocer la estructura del miedo nos ayuda a comprender cómo estamos atrapados en una ilusión.

'Con esta comprensión podemos relajarnos y comenzar a abrirnos a la energía en nuestros corazones; podemos encarar nuestros miedos directamente....

'Nada en el mundo físico puede protegernos de objetos de miedo; trascender el miedo en sí mismo por medio de la meditación es nuestra verdadera protección'.

Openness Mind, Dharma Publishing, Berkeley, 1978, pg. 23:

El miedo aparece en la frontera de mi conocimiento. Me señala que hay cosas que no sé. Es un buen amigo: siempre está cuando lo necesito. Me señala lo que aun no comprendo y luego se retira discretamente.

Si puedo usar lo que sí sé para aprender lo que aun no sé, al llegar a conocer completamente la situación que me asustaba, el miedo se evapora y vuelvo a ser libre. Tal como siempre lo fui.



Apéndice I

Lista de miedos

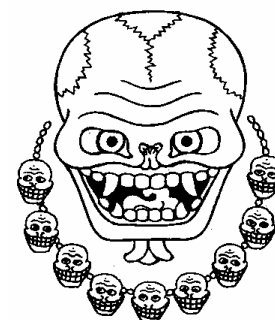
MIEDOS

Esta sección la seguís escribiendo vos. ¿Sí?

La comencaron, muchos años atrás, otros participantes de los grupos del CETEPSO. Con el tiempo hemos coleccionado una cantidad de miedos interesante.

Algunos te parecerán que son tuyos, otros te parecerán divertidos, otros absurdos. No te subas al caballo de la arrogancia blandiendo la espada de la 'lógica' para cortar las cabezas de los cobardes. Te podés llegar a encontrar descabezado...

TENGO MIEDO A...	
la soledad	los aviones
no tener nada que hacer	la enfermedad
la pobreza	la muerte
la crítica	sentir
enamorarme	los imprevistos
la cárcel	la violencia física
la violencia	la violación
al asalto	las serpientes
lo desconocido	la noche
al agua corriente de noche	al desamparo
al sida	que me descubran
que no me aprecien	al rechazo de los otros
al fracaso	mi padre
mi madre	mi/mis hermanos/as
al maestro	al terapeuta
al dolor	al desborde emocional
llegar tarde	que me echen del trabajo
la droga	la homosexualidad
al incesto	la locura
los hombres	las mujeres
al desorden	la oscuridad
las cucarachas	las ratas
los cementerios	los hospitales
la policía	los enfrentamientos
no tener monedas para el colectivo	la altura
los truenos y relámpagos	que no haya nadie al llegar a casa
las reuniones sociales	las represalias
la mugre	los cambios
equivocarme	dar mi opinión
ser violento	los enfrentamientos



las tormentas
 desaparecer
 quemarme
 llegar tarde
 estar encerrado
 la muerte de mis hijos
 ser un mediocre
 no tener independencia
 a no enamorarme
 depresión
 al ridículo
 quedarme sin clientes
 que mi pareja sufra
 la inseguridad
 la prepotencia
 la posesividad de los otros
 enfermedades degenerativas
 estar aislado en medio de los demás
 estancarme
 las manifestaciones agresivas / violentas
 violencia callejera
 estar mal anímicamente
 no entender
 los tiburones
 salir de noche
 verme feo o gordo
 los fenómenos paranormales
 los balcones altos descubiertos
 los escorpiones
 un ataque cerebral si me duele la cabeza
 un atentado bioterrorista
 la degradación física
 no poder abrir mi corazón
 enamorarme y no ser correspondido
 al mar embravecido
 la humillación
 que me digan que no
 pasar por tonto
 ser excluido
 una calle oscura y solitaria
 las gallinas
 el caos
 el vandalismo
 frío extremo

la altura
 las películas de terror
 ahogarme
 comprometerme
 estar en el borde del andén
 ser secuestrado
 que me descubran haciendo algo malo
 la indiferencia
 a no tener nada que hacer
 opacidad mental
 que les pase algo malo a mis hijos
 quedarme sin pacientes
 no estar preparado
 las burlas
 los patoteros
 el autoritarismo
 enfermedades invalidantes
 que me abandonen
 los tumultos
 las manifestaciones
 tomar decisiones
 no encaminarme en la vida
 no tener apoyo y protección
 los asesinos seriales
 caminar de noche por la calle
 al momento de la muerte
 al cementerio de noche
 las arañas
 quedarme sin aire
 infarto cuando tengo palpitaciones
 los terremotos
 exponerme
 perder todo lo que tengo
 al desprecio
 salir último de un lugar público
 que no me reconozcan
 no cumplir con las expectativas ajenas
 a sentirme solo en la vejez
 la pérdida de la autonomía
 la incoherencia
 no aprovechar la vida
 las muchedumbres
 la falta de guía
 que me abandonen

que mi hijo muera antes que yo
viajar lejos solo
la velocidad
lo nuevo
al contacto
la incertidumbre
disolverme
que me juzguen
no ser nada
las mafias
las manifestaciones bravías
no poder hacer todo
ser comido
ser el último
a quedar mal
la tortura
a no tener quien me cuide

no sentirme satisfecho
perder la alegría
que me empujen (en la pileta, subte...)
alguna gente
la entrega
al miedo
ser un infeliz
no controlar la situación
los sonidos fuertes
las persecuciones
que se den cuenta
los razonamientos
perder el control
al futuro
ver sangre
los poderes mágicos
quedar mal



Apéndice II

Lista de ganas

GANAS

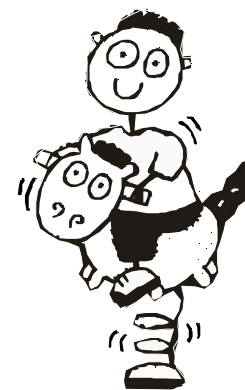
La contrapartida de tener miedo a algo es el tener ganas de algo.

Entonces, esta sección también la seguís escribiendo vos. ¿Si?

La comenzaron, muchos años atrás, otros participantes de los grupos del CETEPSO. Con el tiempo hemos coleccionado una cantidad de ganas interesante.

Algunas te parecerán que son tuyas, otras te parecerán divertidas, otras absurdas. No te subas al caballo de la arrogancia blandiendo la espada de la 'razonabilidad' para cortar las cabezas de los deseosos. Te podés llegar a encontrar descabezado...

TENGO GANAS DE...	
ser rico	tener muchos amigos
tener buena salud	tener trabajo bien pago
ser conocido	tener trabajo que me guste
ser elogiado	tener trabajo
aprender un idioma	tener casa propia
pintar	tener auto
viajar	tener moto
enseñar	ser un profesional
hacer algo con el cuerpo	recibirme
leer mucho	no tener miedo
dormir mucho	entender
aprender	comprender
tener un gatito	amar
tener un perrito	hacer yoga
que me quieran	sentirme amado
escribir un libro	tener hijos
vivir tranquilo	tener un amante como la gente
ayudar a los necesitados	sentirme bien
no depender de nadie ni nada	ser libre
saber tomar decisiones	poder entregarme
no necesitar nada	brindarme a los demás
ser útil	curar mi mente
participar de un proyecto social	tener nuevos trabajos
conocer gente buena	embellecer mi casa
participar en un espectáculo	vivir en comunidad
conocer a un lama tibetano	cantar
purificarme	viajar a la India
compartir con mi hermano	caminar por una playa solitaria
tener ratos de felicidad	cambiar actitudes viejas
hacer algo acorde con mi edad	tener ilusiones y proyectos



ver a mi país en mejores condiciones
 amar con intensidad
 ser conocido
 terminar mi tesis
 organizar una fiesta
 hacer una película
 llevarme bien con los que me rodean
 profundizar mi camino espiritual
 aprender a tocar un instrumento
 aprender un arte marcial
 bañarme mucho tiempo
 conocer a alguien copado
 tener un hijo
 ejercer mi vocación
 practicar el dharma
 sacar el registro para conducir
 tener muchos alumnos
 saber astrología
 estar flaca
 enseñar lo que se
 tocar el saxo
 estar con mis hijos
 beneficiar
 contar con gente confiable
 saber de computadoras
 llevarme bien con mi pareja
 priorizar mi práctica diaria
 mejorar la calidad de mis relaciones
 no reaccionar negativamente

ser libre de los otros
 disfrutar cada momento
 tener más tiempo libre
 aprender inglés
 irme de vacaciones
 tener un cuerpo ágil y flexible
 liberarme del resentimiento
 abrir el corazón
 aprender música
 enamorarme
 ganarme la lotería
 abrazar a mi papá
 comprarme un perfume
 no tener miedo
 ayudar a los que sufren
 tener pasaporte
 regalar cosas lindas
 dejar de toser
 sentirme seguro de mí
 que me cuiden
 reírme
 trabajar sin estresarme
 producir con mente y cuerpo
 trabajar en algo apasionante
 tener confianza en mí mismo
 tener un trabajo estable
 soltar lo no esencial
 disfrutar más lo que tengo
 quererme más





Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)
Buenos Aires - Argentina
email: cetepso@cetepso.com.ar

