

CHARLA DEL DHARMA SOBRE EL MIEDO
TRANSCRIPCIÓN Y TRADUCCIÓN
DHIRAVAMSA
EL CEDRO, LA GOMERA, OCTUBRE 2015

¿Qué es el miedo? Todos sabemos lo que es porque todos lo hemos experimentado alguna vez. El miedo es una emoción, como la ira, la envidia o los celos. Albergamos muchas emociones y éstas nos mueven, nos sacan de nuestro equilibrio.

Cuando nuestros sentidos contactan con un objeto externo surge un sentimiento o una sensación. Cuando este sentimiento o sensación está en desequilibrio, lo llamamos emoción. Se podría describir una emoción como un sentimiento muy fuerte y desequilibrado. Cuando hablamos de sentimientos podemos describirlos como agradables, desagradables o neutros, cuando no son ni una cosa ni otra. Eso ocurre a veces. Cuando surge una emoción como la ira o el miedo, surgen con mucha fuerza y golpean el cuerpo de manera potente. También las buenas emociones nos mueven fuertemente. Por ejemplo, emociones como la excitación o el entusiasmo, como saben, también pueden ser muy poderosas. El miedo es una de estas emociones clasificada como emoción mala o negativa.

Hay muchas categorías de miedo: el miedo de no ser lo suficientemente bueno; de no tener la suficiente inteligencia, no ser lo suficientemente listo; el miedo al rechazo, que es un miedo muy común; el miedo a no ser amado o a no ser aceptado en un grupo o familia; el miedo a no conseguir lo que quieres; el miedo a perder lo que ya tienes.

Cuando meditas, tienes miedo a no llegar a una meditación profunda, a no sentir paz y gozo. Cuando profundizas algo más, entonces tienes miedo de no poder regresar. O quizás profundizas demasiado y empiezas a temer que te perderás y no podrás encontrar el camino de regreso. Eso también es miedo. Siempre he querido sentir miedo durante la meditación, pero nunca lo he sentido. He intentado provocarme temor de muchas maneras, pero no ha surgido. Intenté experimentar como con las drogas, que en el momento de tomarlas te sientes exultante pero cuando este efecto se pasa, te entra el miedo, pero tampoco así lo he conseguido. Sin embargo, en la vida cotidiana sí tengo miedos.

Todos estos miedos son temores que vienen de la infancia, son miedos de la niñez. Por ejemplo, cuando yo era niño en mi pueblo, mis padres y el resto de los mayores hablaban de la policía. La policía era muy mala en aquel entonces, siempre nos metían miedo diciendo que vendría la policía a llevarte. La verdad es que sí teníamos miedo y se nos encogía el estómago del temor. También el miedo a los espíritus malignos surge de mi niñez porque en esa época era algo en lo que la gente creía. Quizás muchos de ustedes actualmente también conservan este concepto de espíritus malignos y tienen miedo a que les ataquen cuando están solos de noche en un bosque, una cueva o algún lugar oscuro y se les pueda aparecer un espectro hambriento. O

el miedo de tener un encuentro con gente mala o peligrosa que les robe o haga daño.

En este sentido, sentí miedo en mis sueños; sueños en los que personas malas querían matarme o destruirme. En el pasado, soñaba con frecuencia que me asaltaba un grupo de bandidos con pistolas y cuchillos. ¿Han tenido este tipo de sueños alguna vez? Yo los tenía con frecuencia en el pasado pero ahora ya no. Eso significa que el inconsciente se está limpiando. Nada de malhechores, ni monstruos ni demonios. Pero siguen ahí y salen en la meditación, aunque ahora ya no me salen. Eso es una manera de enfrentarte al miedo: tener estas imágenes destructivas o negativas.

Hablemos un poco ahora del miedo de manera más general. Algo muy importante a tener en cuenta es que el miedo inconsciente es nuestro asesino silencioso. Es un miedo que no conocemos y que vive en nuestro inconsciente. Está claro que el miedo se aloja en la psique, es ahí donde se origina y de donde sale hacia el cuerpo. Luego puede encontrarse en diferentes zonas corporales. La psique está muy conectada al cuerpo, sobre todo al cuerpo sutil. De esta forma, el miedo pasa del cuerpo sutil al cuerpo físico.

Este tipo de miedo nace de dos fuentes. Una de ellas es de nuestros padres, de nuestro entorno más cercano. Intentan que sintamos temor y de alguna manera nos inyectan sus miedos. Estos miedos de la niñez, como los denominé antes, no son muy profundos pero sí llegan a influir en nuestras vidas. Yo no conozco exactamente cómo es en Occidente pero, por ejemplo, en mi cultura, es muy habitual decirle a los niños “si no te vas ahora a la cama, vendrá el tigre a morderte”. También en Occidente los niños tienen miedo a este tipo de animal, a los tigres, leones o a algo oscuro que viene en la noche a cogerles. A veces ocurre que los niños tienen visiones: ven algo oscuro moviéndose y luego no pueden dormirse. Por eso creo que en Occidente existe la costumbre de leerles cuentos de hadas para que se duerman. Creo que en las culturas orientales no hay un equivalente a esta práctica. En particular en mi pueblo, te decían “vete a dormir, ya es la hora” ¡y poco más! Y nosotros, que éramos muy obedientes ante nuestros padres, nos íbamos a la cama, no había lugar para la rebelión. Quizás es algo cultural porque allí los niños no se rebelan cuando son pequeños.

Para continuar con los miedos de la niñez en Occidente, la segunda fuente de miedo surge del inconsciente. En este sentido, este miedo nace con nosotros en el momento de nuestro nacimiento. En ocasiones, aunque el entorno sea armónico y pacífico, algunos niños tropiezan con imágenes atemorizantes, dispersas y en continuo movimiento, y no pueden dormirse. O no concilian el sueño porque sienten miedo y necesitan que sus padres les abracen durante un rato hasta que se puedan quedar dormidos. En la cultura primitiva tailandesa, al menos así era en mi pueblo, todos dormíamos juntos en un gran grupo, no había habitaciones separadas: los adultos, los niños, los padres, todos dormíamos juntos, ¡no había lugar para el miedo! Así crecí yo.

Como decía, este segundo origen del miedo, el inconsciente, viene acompañándonos desde el inicio. Esto es una suposición porque no lo sabemos

con certeza pero por los fenómenos que se manifiestan en los niños podemos suponer que el miedo viene con nosotros desde el momento del nacimiento. Si lo tratamos desde del sistema del eneagrama y de los eneatis tipos asociados al Miedo - los eneatis tipos 5, 6 y 7 -, ¿de dónde proviene este miedo? Del principio. Estos tres eneatis tipos tienen miedo. Por ejemplo, mi personalidad es del eneatis tipo 5, por lo que en ella voy a encontrar el miedo. En este sentido, podríamos decir que es un miedo genético, viene con la vida misma desde que nacemos, no depende del entorno ni de nuestros padres, no depende de nada externo, ya está en nuestro interior. Por eso, a esta forma de temor, este segundo origen, lo llamamos miedo inconsciente. En todo caso, todas las personas, no solo los tres eneatis tipos mencionados, experimentamos el miedo inconsciente en grados diferentes.

El miedo se puede ver a través de sus síntomas. Una de las sintomatologías del miedo es la postergación: posponer actividades, decisiones, acciones. Todos, yo incluido, tendemos a postergar la toma de decisiones o el poner en marcha una acción. Por ejemplo, si tienes una tarea que hacer y la dejas para mañana, ése es un aplazamiento bajo el que subyace el miedo. Quizás no sintamos miedo pero la postergación es un síntoma y el miedo está debajo. El miedo es un asesino porque te quita el tiempo, te hace perder el tiempo (“Lo hago mañana”, “lo dejo para otro día”). El trabajo hay que hacerlo en el momento presente, las decisiones son para tomar ahora. Lo peor que le pasó al Hamlet de Shakespeare fue tener una gran indecisión. Era muy dubitativo a la hora de tomar decisiones, se convirtió en un irresoluto y en el momento clave no supo tomar una decisión. Desde entonces, toda su vida se convirtió en una tragedia. Este es un buen ejemplo de que dudar de uno mismo impide tomar decisiones en el momento adecuado o no llegar a tomar decisiones trascendentes.

La duda en uno mismo es una causa fundamental y poderosa del miedo. Dudar de sí mismo, no ser claro consigo mismo, es falta de claridad. Por supuesto, esto también significa falta de autoestima, porque cuando uno duda de sí mismo es que también le falta auto-confianza. Por tanto, debemos tomar en cuenta todas estas causas. Luego hablaremos de las soluciones pero ahora seguiremos tratando los síntomas, las causas, las condiciones.

Otro síntoma es la incertidumbre. La incertidumbre, por supuesto, es amiga de la duda en uno mismo. ¿Qué debes hacer? ¿qué acción debes poner en marcha? ¿qué rumbo debes tomar en tu vida? Este tipo de disyuntiva le puede ocurrir a cualquiera en ciertos momentos de la vida, la incertidumbre no tiene por qué ser continua, puede ser algo ocasional. Lo que quiero decir es que si nos encontramos ante la incertidumbre debemos mirar más profundamente porque debajo de ella se encuentra el miedo, que es su fuerza motora.

Además de la incertidumbre, la indecisión y la duda en uno mismo, otro síntoma del miedo es la fluctuación. El decir a algo que sí y luego que no, o decir que no y luego volver a decir que sí. En esta situación la mente mariposea, es intermitente y voluble, no está concentrada ni estable. La mente fluctuante es muy mala para la meditación. Es como “la mente mono”, como un pequeño mono.

Todos estos son síntomas del miedo así que si detectamos cualquiera de ellos ya sabremos que el miedo está subyacente.

Para recapitular, hay dos tipos de miedo principales y uno de ellos es el miedo consciente, el que sientes directamente, o a través de otra persona. En psicología se clasifica al miedo en la categoría de Sombra. Este miedo-sombra es muy cercano al ego. Pero el ego no acepta al miedo. Podemos decir que nuestra gran Sombra (que no la mayor) es el miedo. ¿Por qué se convierte el miedo en una sombra? Porque no está aceptado ni está integrado en nuestra vida cotidiana. A nuestro ego se le ha enseñado que el miedo es algo indeseable, que debe rechazar o destruir. En este contexto podemos decir que nuestro ego equivale a la mente consciente; la mente que es consciente de las cosas es lo mismo que el ego. Este miedo es muy obvio porque todo el mundo lo siente. No lo aceptamos pero lo experimentamos. Está muy cercano a nuestra mente consciente, que no lo acepta, no lo incluye en una “vida familiar”. Cualquier cosa que no aceptes, que rechaces o niegues, se convierte en la Sombra. ¡No se va a ir porque no lo quieras! Se irá a un lugar oculto en tu consciencia y allí será más peligroso.

El trabajo con la Sombra es una labor de por vida. Tenemos muchos tipos de Sombras. En ocasiones, vemos una sombra en un perro y el perro se convierte en una Sombra. Proyectamos nuestra Sombra en un perro, en un gato, en situaciones, en otras personas. Por ejemplo, en el momento en que insistes en tener la razón y decir que el otro se equivoca, ya se ha creado una Sombra. Estás proyectando lo que no aceptas de ti mismo, porque crees que es malo, en la otra persona. Por tanto, debes usar la consciencia y atención plenas para indagar en qué es lo que no aceptas y proyectas o lanzas al otro. “El otro” no es únicamente las personas, también proyectamos en los animales, lugares, situaciones.

Hablemos ahora de las causas del miedo. Una de las grandes causas es la ignorancia. Ignorancia es la ausencia de la atención plena. La ignorancia tiene dos significados. Uno de ellos es no conocer la verdad o los hechos y el otro es ignorar, no querer reconocer o admitir algo. Eso es la ignorancia. Por tanto, la ignorancia causa miedo: al no saber, tememos lo que pueda ocurrir. Esta es una manifestación muy clara del miedo en los eneatis 5, 6 y 7.

Con la ignorancia, te vuelves suspicaz. La desconfianza es otro de los factores que producen el miedo. Sientes que las personas y el mundo te están amenazando y no puedes confiar en ellos. Esto es duro, ¿verdad? Si no conoces cómo son los demás tal y como son, cómo es el mundo o las situaciones, entonces serás desconfiado y siempre estarás esperando algo malo de las personas y del mundo. Ahora ya lo sabes: si te falta confianza en algunas personas, en ti mismo o en el universo, es que te está guiando el miedo.

Un efecto psicológico del miedo es que lo proyectamos. Si tienes tendencia a proyectar algo malo que te puede pasar a ti o a otros, es porque el miedo es quién te hace crear estas imágenes. Estas proyecciones son muy reales, tanto que puedes acabar haciendo que ocurran. Así que ¡cuidado con las

proyecciones! Por eso es necesario la atención plena en el mismo instante en que aparecen. Hay que atar las proyecciones en corto, controlarlas con la consciencia plena (“¡Para, proyección! ¿A dónde crees que vas tan rápido?”).

Las proyecciones son muy poderosas: están ahí, parecen que se van pero no se van del todo, te dejan sentirte tranquilo un rato y luego regresan. Son muy similares a lo que llamamos fantasías destructivas. Creo que las fantasías y las proyecciones trabajan en conjunto formando un equipo muy peligroso. La única herramienta que podemos usar es la atención plena. Porque si no, lo único que estaremos haciendo es oprimirlas o posponerlas y de esta manera tendrán más poder. Nunca, nunca pospongas tus fantasías destructivas o proyecciones poderosas. Debes usar tu atención plena inmediatamente y vigilarlas con tu ojo consciente. En otras palabras, préstales atención. Cuando le pones atención a algo o le pones consciencia plena, estás ahí presente junto a ello. Tú eres la persona, la atención plena es la herramienta y las fantasías destructivas y las proyecciones del miedo son tu objeto de trabajo. No te preocupes si a veces tienes que luchar con ello, si estás luchando por sacarlo de tu cabeza. Eso es normal, estas proyecciones y fantasías combatirán contra ti porque no quieren que haya atención o consciencia plena sobre ellas. No te rindas, no te vayas. Nuestra lucha es en mantenernos ahí, en la atención plena continua. No luchamos con los objetos, con la fantasía o las proyecciones, luchamos para mantener nuestra herramienta activa, para no perder la atención plena, para que sea continua, para no dejar que se vaya. Así que cuando estés en este trabajo, intenta mantenerte ahí. Si haces el trabajo durante el tiempo suficiente, surgirá tu sabiduría y tu visión interna y sabrás cómo solucionarlo. Necesitamos paciencia para mantenernos conectados, soportando todo ese rato algo tan desagradable y doloroso. Como tenemos paciencia a nuestra disposición, ¡hay que usarla siempre!

Otra causa del miedo es el apego. Esta está muy clara: estás apegado a algo que amas porque tienes miedo de perderlo. Si estás apegado a la vida, a la existencia, tendrás miedo a perderla, tendrás miedo a la muerte. Cuando no hay apego a la vida o a la existencia, y ésta se vive con inteligencia, sabiduría y atención plena, el miedo se hace innecesario. Sin embargo, desde el momento en que te apegas a la vida, aparece el miedo. Por ejemplo, si tienes apego a los placeres sensoriales, un tema sobre el que ya he hablado largamente en otras ocasiones, estarás atemorizado de no poder satisfacerte con todos los placeres que deseas. Desde el instante en el que nos apegamos a algo, el miedo está subyacente. Si amas a alguien, te apegas a esa persona, y por supuesto te da miedo perderla y eso crea muchas tensiones. También existe el apego a opiniones o puntos de vista, tanto el apego a perder tu opinión o el apego a que la gente no la acepte. Estas son categorías de apegos.

El apego más profundo de todos es el apego a la idea de quién eres o a quién crees que eres. Tienes un auto-concepto de quién eres pero quizás éste no sea correcto, quizás sea un concepto equivocado o una creencia falsa. Pero crees en ello y te apegas (“Esto soy yo. Seguro, yo soy yo”). Y eso es peligroso porque estás solidificando algo, estás creando una realidad sólida que quizás no sea real pero como es tan sólida, te la crees. Por eso, lo mejor que

podemos hacer es saber quiénes somos y eso es algo que sólo se puede saber en el instante. No se puede saber en instantes pasados ni futuros, es algo que sólo se sabe en el presente. Una vez pasado ese momento, déjalo ir. Y así hasta el siguiente momento en el que te veas de nuevo y sepas quién eres, no quién eras en el instante anterior, sino en este nuevo. Por tanto es importante no depender del conocimiento, ni de las imágenes, ni del sistema de creencias que construyes sobre ti mismo. Porque si tenemos un conocimiento o creencias tan sólidos y poderosos sobre quiénes somos, no podremos cambiar.

Intentamos mantener esta auto-imagen inconscientemente porque tenemos miedo de perderla. Es conveniente construir algo sólido sobre uno mismo y poder mantenerlo, pero la conveniencia no es el camino correcto. Dejémonos flotar sobre las aguas de la paz. Flotando sólo nos reconoceremos en el instante. Antes de ese instante te dirás “no sé quién soy” y pasado el instante te dirás “ahora tampoco lo sé”. Lo que quiero decir es que no hay que tener una idea fija sobre quién crees que eres porque si tienes esa idea, no podrás ser de otra manera. La verdad es que estás cambiando en cada momento, nunca eres el mismo en dos momentos consecutivos. Esto es una verdad. Por eso debemos tener consciencia de nuestro ser, de nosotros mismos, tener auto-consciencia. Debemos saber lo que está pasando ahora mismo, debemos saber cuáles son los elementos más importantes que están operando ahora.

La tercera causa del miedo es la falta de presencia creativa. Cuando estamos presentes somos naturalmente creativos, por tanto la presencia creativa es estar presente con consciencia o atención plenas. Si estás plenamente presente en donde quiera que estés, no sentirás miedo. Esto pasa cuando estás completa y totalmente presente, si estás parcialmente presente, pasará lo contrario. Creativo en el sentido de algo sano y sagrado. Cuando estás presente eres divino y no quieres ni necesitas que nadie te diga que eres un hombre divino o una mujer divina. Somos divinos cuando estamos en la plena presencia, en ese momento somos más que humanos. Así que si queremos ser divinos situémonos en este presente creativo. Esto podría ser un tema muy largo. ¡Lo estoy resumiendo todo lo que puedo!

Ahora hablaré de la solución, del proceso de las Cuatro Erres (R). Este proceso lo he sacado de un grupo de neuro-científicos bajo el nombre de web Divine, ¡es muy interesante que se hayan denominado así!

La primera R es de Reconocimiento (*Recognising*). Has de reconocer el miedo, su existencia, su presencia, incluso cuando aparece bajo alguna de sus manifestaciones (la postergación, la indecisión, la incertidumbre, en el momento en el que te apegas a algo o cuando ignoras algo, cuando no conoces la verdad completa). Bajo cualquiera de ellas reconoces o identificas que el miedo está subyacente. El reconocimiento te ayuda a mirar debajo de la manifestación para ver el miedo.

Si no reconoces el miedo, no podrás trabajar con él. En otras palabras, no podrás sacarlo a la luz, se quedará en la oscuridad y esto es muy peligroso. A través del reconocimiento, traemos lo oculto hacia lo obvio, hacia la luz. Al fin y al cabo, éste es el trabajo que estamos llevando a cabo con la

meditación, el trabajo de la atención plena. Los temas están ahí [propuestos por los neuro-científicos], pero la explicación es mía. De hecho, el expresarlo ahora mismo como “sacarlo a la luz” ha sido una comprensión que me ha venido en el momento en el que lo he dicho, antes no la tenía, no es conocimiento previo.

Creo que está claro: debemos traer a la luz lo que está oculto tras una manifestación. El miedo tiene miedo de la luz, prefiere quedarse en la oscuridad. La consciencia y atención plenas tienen luz y el miedo les teme. Para tranquilizar al miedo cuando lo reconozcamos, debemos tomar el miedo como si fuese un niño pequeño. Debemos tratarlo con calidez humana, abrazarlo y decirle “ven a mis brazos, miedo” y de esta manera el miedo se convierte en tu aliado. Por eso dicen [los neurocientíficos] “convertir el miedo en combustible” (*turning fear into fuel*, juego de palabras en inglés). En lugar de ser un enemigo o algo oculto, el miedo se convierte en algo obvio, en un aliado, un amigo. Harás amistad con el miedo y esto te ayudará enormemente porque el lado opuesto al miedo es la fuerza, y también la cautela. El temor te ayuda a ser cauteloso, que es una parte muy beneficiosa del miedo. Cuando te alías con él, te da esto.

La segunda R es Re-encuadrar (*Reframing*). Con esto lo que pretendemos es localizar el miedo en el cuerpo, ¿dónde está el miedo cuando lo experimentamos? Puede que lo encontremos en la parte superior del pecho, en hombros o rodillas. El miedo en las rodillas refleja el miedo a caer - el miedo al fracaso y también el miedo físico a caer. El miedo en la parte alta del pecho, por el esternón y los pulmones, es el miedo a no poder respirar, a la asfixia, y está muy conectado también a la muerte y al miedo a morir, porque está muy cerca del corazón. El miedo que se queda en los hombros es el miedo a perder el control. Esto es algo común en todos nosotros porque el ego teme perder el control. Por supuesto, que vivimos en este mundo y necesitamos del ego para poder controlar pero, en general, en los trabajos espirituales, terapéuticos o de sanación no necesitamos el control del ego, de lo contrario, éstos no funcionarán correctamente. Resumiendo sobre lo que decíamos de la segunda R: desde el primer instante en el que sintamos miedo, debemos ubicarlo en nuestro cuerpo para que podamos trabajar con él con más eficacia.

La tercera R, tras haber reconocido y localizado el miedo, es soltarlo (*Release*), dejarlo ir, sacarlo del sistema. Con frecuencia, el cuerpo tiembla cuando el miedo está saliendo de él. A veces todo el cuerpo se agita y puede llegar a hacerlo con violencia. Eso es bueno y hay que estar contento por ello porque significa que el miedo se está yendo. ¡Adiós, miedo!

Por supuesto, también existen terapias para soltar el miedo. En la meditación, nos sentamos con el miedo. En el momento en el que localizamos el temor, nos colocamos preferentemente en la postura sentada de meditación y le damos atención plena. Cuando la consciencia y atención plenas están enfocadas en el miedo, éste se siente mejor, y por tanto nosotros también nos sentiremos mejor. No obstante, aún estarás experimentando el miedo así que siente lo que sientas en ese momento, no bloques tus sentimientos. Siéntelo

más intensamente para que sea más evidente para la mente consciente. En el instante en el que experimentes el miedo, debes sentir ese temor, debes sentirlo con claridad, siéntelo. Dicho en otras palabras, no debes impedir tus sentimientos de temor, siente el miedo, permítete sentirlo plenamente. Lo único que no debes hacer es identificarte con él; es diferente sentir y experimentar el miedo a identificarte con él. Deja que el miedo esté ahí, ante ti, en ese lugar donde lo has ubicado y tú estás ahí junto a él. Es como estar sentado junto a una hoguera: sientes el calor, el fuego te calienta y eso es beneficioso. Por tanto, si el cuerpo está temblando o el corazón late atropellado, déjalo que ocurra, deja que suceda lo que aparezca, no lo controles. Al mismo tiempo, una gran parte de tu ser está en calma con claridad porque estás ahí para el miedo. Tu calma y claridad están presentes para ayudar al temor a que salga de su escondite. De esta manera, la rana sale de su agujero.

Esto se puede lograr también con técnicas terapéuticas como el Diálogo de Voces. Esta técnica sencilla se basa en dialogar con el miedo, haciéndole preguntas al temor y dejando que éste responda. Por ejemplo, puedes preguntar “Pero Miedo, ¿por qué estás tan atemorizado? ¡Me estás asustando a mí también!” No le hagas preguntas agresivas, las preguntas deben ser claras para sacar información. También le puedes decir “¿qué puedo hacer por ti, Miedo?” Puedes continuar conversando de esta forma y cada vez que formules una pregunta, esperas a recibir una respuesta. Es un diálogo entre dos personas: entre tú y el miedo, que es una persona dentro de ti. No has de darle instrucciones, ni tampoco consejos, sólo quieres recibir información de su parte, deja que se exprese. El buen terapeuta es el que deja que sea el paciente el que se exprese y le anima a que hable por sí mismo/a sobre el asunto que le preocupa. El terapeuta está totalmente presente para el paciente. En este caso, tú eres el terapeuta para el miedo, y estás presente para él, escuchándolo, dejando que se manifieste y que diga todo lo que tiene que decir. Este diálogo de voces es muy útil para tratar con el miedo y con todo tipo de emociones.

La última R es el Re-entrenamiento (*Retraining*), re-entrenar la mente del cerebro. Como este tema es muy largo, intentaré resumirlo. Hay que sacar a la mente del modo antiguo y ponerla en el modo receptivo y consciente; hay que entrenar a la mente del cerebro a ser sensitiva, receptiva y a estar siempre consciente. También entrenarla a que suelte rápidamente las cosas negativas y, por supuesto, entrenarla a que sea más positiva, a que tenga una actitud positiva y creativa. Podemos entrenar a nuestro cerebro para que sea así con la meditación, por ejemplo, pero también debemos hacerlo en nuestro día a día. De esta manera, la mente del cerebro reconocerá el miedo instantáneamente y podrá realizar el proceso de las Cuatro Erres rápidamente. Así que tienes que entrenar tu cerebro, no que el cerebro te entrene a ti. Si dejas que el cerebro te entrene, te mantendrá en el modo de funcionamiento antiguo todo el tiempo. De la misma manera que entrenamos nuestra mente, entrenamos nuestro cerebro para que esté más alerta y despierto. Al cerebro le gusta estar despierto, así que entrénalo para que esté más alerta, despierto, receptivo, cooperativo. Por supuesto, cuanto más

meditamos, más sentirás a tu cerebro alerta y atento y trabajará mucho mejor para ti, será más eficiente.

Si quieren más información, lean la cuarta parte de mi libro “Volviendo a la Naturaleza Primordial” donde trato sobre el cerebro y la meditación y doy instrucciones avanzadas para entrenar el cerebro.

Es mucho trabajo pero es un trabajo normal que hay que hacer. No hay que tomarlo como una carga sino tomarlo como algo que hay que hacer, un trabajo vital como comer, beber, hacer tus necesidades. ¡Es el trabajo de la vida!