
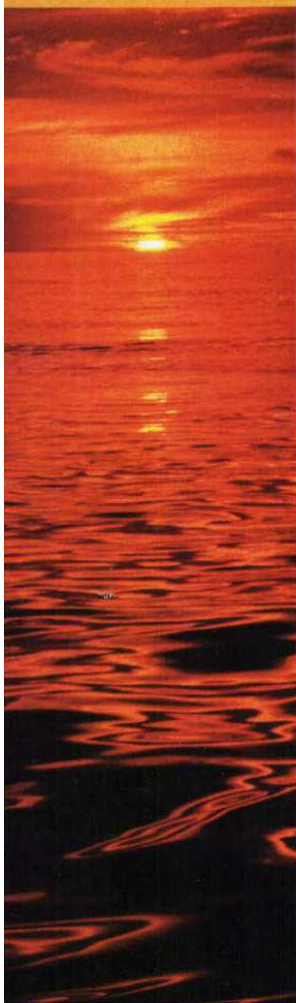
		Tirada: 104.135	Sección: -	
		Difusión: 56.775 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 579	
Nacional	Divulgación	Audiencia: 198.712 (E.G.M)	Ocupación (%): 96%	
Mensual		01/12/2007	Valor (€): 3.066,00	
			Valor Pág. (€): 3.167,00	
			Página: 98	Imagen: No

LA ÚLTIMA PALABRA



Serenidad ante los miedos



CHRISTOPHER HANSARD

El siguiente texto es un extracto del libro *El arte tibetano de la serenidad*, editado por Urano. Su autor comenzó a estudiar la tradición Bön tibetana a los cuatro años y hoy es considerado como uno de sus grandes expertos.

- Por lo general creemos que el miedo es la respuesta que manifestamos ante una amenaza, que puede ser inmediata y evidente, o más sutil e insidiosa.
- Pero, según la visión bön, el miedo no es una amenaza percibida o imaginada, sino la respuesta que esta emoción nos provoca. Según el bön, el miedo es cualquier experiencia física, emocional o espiritual que crea en nosotros un fuerte apego, rechazo o sensación de indefensión. Por eso, aunque las experiencias que nos asustan sean distintas para cada uno, los recuerdos que nos producen son los mismos para todos.
- En el miedo es donde se encuentra el camino de la serenidad. El miedo es el que nos lo muestra; sin él nunca podríamos aprender las lecciones que nos conducen a la serenidad. Al hundirnos en las profundidades del miedo que hay en nuestra conciencia humana es cuando descubrimos todo cuanto necesitamos para curarlo.
- En el mundo occidental se ha generalizado la idea de que lo mejor es enterrarlo o hacerle frente, pero estas actitudes no son acertadas. Si reprimas el miedo, puede aflorar en cualquier momento, de modo que ese miedo tuyo siempre te controlará en lugar de ser tú el que lo controles. Los miedos reprimidos se manifiestan con frecuencia de una forma que al principio quizá no parezca evidente, como una conducta adictiva. Y si crees poder vencer el miedo haciéndole frente audazmente, sólo lo estarás llevando a otra parte de tu mente en lugar de curarlo.

- Para evitar experimentar el miedo o para sentir que tú eres más fuerte que él, debes comprender de dónde surge y qué es, liberando las energías que lo crean, permitiendo de ese modo que sea absorbido por la serenidad.
- El miedo a ser tú mismo y a aceptar quién eres y quién puedes ser es la base de las otras once clases de miedos que, según el bön, predominan en nuestra vida cotidiana; es el único miedo común a todas las personas y los otros surgen de él. Al conocer este miedo, comprenderlo y curarlo, te curas de todos tus otros miedos.
- Somos, por naturaleza, seres serenos, pero perdemos la serenidad a causa de los miedos que nos llevan a la confusión y al materialismo. Pero la

“ El miedo sólo es una serenidad que no se ha encontrado a sí misma ”

serenidad no es un estado inalcanzable, ya que yace bajo nuestra mente cotidiana y está presente en todo; es el regalo que recibimos al estar dispuestos a abandonar nuestros temores.

- Al alcanzarla, aprendemos que la serenidad filtra nuestros miedos y dudas. Es la propia luz del alma que revela los secretos de la oscuridad, el miedo y las sombras que existen en el mundo y en nosotros.
- La serenidad es duradera y gozosa porque te permite cobrar vida y «ser». Te revela las cosas tal como realmente son, en su estado natural y puro. Es completa en sí misma, por lo que no necesita nada, y te lleva a experimentar una sensación de plenitud. ■ ■

