

Introducción

El miedo es algo que todos tenemos en común. Cada uno de nosotros, independientemente de nuestra raza o nuestro credo, conocemos la ansiedad, la sensación de aprensión y el pánico que produce el miedo. Y, sin embargo, paradójicamente, pese a la universalidad del miedo, cuando estamos asustados nos sentimos aislados y solos, como si nadie más pudiera comprender lo que estamos sintiendo. Aquello que compartimos con los demás es también lo que nos separa de ellos cuando más los necesitamos.

El miedo te roba la fuerza espiritual y material. Fomenta las enfermedades, los conflictos y la infelicidad. Por él te limitas a ti mismo, diciéndote que no puedes tener lo que deseas, que no puedes tener ese trabajo, relación o cambio que te haría feliz.

Para la mayoría de las personas el miedo se convierte en un hábito a una edad muy temprana. Creemos que siempre estará con nosotros y lo aceptamos como parte de la carga que llevamos a nuestras espaldas. Y no obstante cada uno de nosotros es capaz de vivir sin miedo. Y una vida sin miedo es una vida que ha experimentado una transformación, ya que al vencerlo sobreviene la serenidad. Con la serenidad, el caos interior desaparece, encuentras el equilibrio interior y tienes el secreto tanto para la transformación interior como exterior. Puedes pensar con más claridad,

tomar decisiones más fácilmente y sentir el amor y la satisfacción con más plenitud. La vida se convierte en una bendición.

La serenidad no es algo que debas adquirir o buscar fuera de ti. Se encuentra en tu interior, esperando el momento para florecer. Y al utilizar hábilmente tu energía mental es como puedes descubrir la serenidad que hay en ti y disfrutar de ella.

Los practicantes de la antigua disciplina tibetana espiritual y religiosa del bön consideraban que la forma de pensar de una persona afecta a todo cuanto esa persona hace. Nos enseñaron que, para crear una nueva forma de vivir y enriquecernos en el aspecto emocional y espiritual, debemos aprender a pensar hábilmente. Y, lo más importante de todo, sabían que comprender y transformar la naturaleza de la energía mental propia era el secreto para vencer el mayor obstáculo de todos, el miedo.

Aprender a usar los pensamientos hábilmente es mucho más simple y sencillo de lo que imaginas. En este libro explicaré la naturaleza del miedo, las razones del poder que tiene sobre nosotros y las formas en que cada uno podemos vencerlo y transformarlo, eligiendo en su lugar vivir con serenidad. Te ofreceré unos ejercicios prácticos y sencillos, basados en antiguos rituales bön, que te ayudarán a dar el paso del miedo hacia la serenidad. Sean cuales sean tus miedos, por más antiguos, profundos o arraigados que sean, si sigues la guía que te ofrezco podrás transformarlos en paz interior, en felicidad y en la plenitud que produce la serenidad.

LOS ORÍGENES DEL BÖN

El budismo es la religión más estrechamente vinculada con el Tíbet actual. Durante 1.200 años, hasta que China invadió el Tíbet en 1959, fue la principal religión de este bello y montañoso país.

Sin embargo, muchos años antes de la llegada del budismo, el bön era el sistema cultural y espiritual de enseñanzas en el Tíbet. Durante 17.000 años el bön predominó en Asia central y en el Tíbet y, aunque más tarde apareciera el budismo, siguen habiendo muchos miles de seguidores de las enseñanzas del bön en el Tíbet y en otras partes del mundo.

Cuando el budismo desplazó al bön durante una época de disturbios sociales en el Tíbet, las dos religiones coexistieron pacíficamente durante varios años. Pero más tarde, cuando algunos budistas empezaron a perseguir a la comunidad bön, el bön incorporó algunas de las ceremonias budistas y acabó desarrollándose en el bön «transformado», cuyos seguidores se conocen como bönpos.

Sin embargo, a pesar del surgimiento del bön transformado, las enseñanzas originales bön, conocidas como el bön de los ngagpas, siguieron manteniéndose vivas. Es la tradición que, desde que tenía cuatro años de edad, he estado estudiando a lo largo de veintitrés años.

Mi maestro, Ürgyen Nam Chuk, era un ngagpa, una persona de gran calibre espiritual. Los ngagpas se ocupaban de sus comunidades. Celebraban casamientos y funerales, aplicaban la justicia y realizaban rituales para proteger y beneficiar a la comunidad.

Ürgyen Nam Chuk estaba emparentado con el clan Nam o «Cielo», famoso por sus habilidades médicas, sus enseñanzas espirituales y sus poderes psíquicos. Casi treinta años antes de que China invadiera el Tíbet, uno de los miembros más antiguos del clan Nam predijo que esto ocurriría. Los miembros del clan avisaron a los líderes del Tíbet y después abandonaron el país y se establecieron en diversas ciudades indias. Algunos de los ngagpas fueron elegidos para viajar a países lejanos y formar en ellos a

nuevos seguidores con el fin de mantener vivas las enseñanzas. La tradición bön dejaba que personas de otras razas y culturas siguieran estas enseñanzas si eran espiritual e intelectualmente adecuadas para ello. Para encontrar a estos candidatos los ngagpas utilizaban un sistema astrológico complejo y profundo que les indicaba a qué lugar del mundo debían ir y también a quién debían buscar.

Así fue como conocí a mi maestro. Ürgyen Nam Chuk fue uno de los ngagpas enviados al extranjero para formar a nuevos seguidores. En Nueva Zelanda, donde mi familia se había establecido, fue donde él se puso en contacto con mis padres. Un día se presentó y les explicó que representaba una tradición espiritual tibetana que, según cálculos astrológicos, indicaba que yo podía ser un candidato para recibir sus enseñanzas. Mis padres, sorprendidos, aceptaron volver a ver a Ürgyen y, al cabo de una serie de encuentros, estuvieron de acuerdo en que estudiara con él si yo así lo quería. Yo estaba muy contento de recibir las enseñanzas de Ürgyen, había intuido su llegada y en cuanto le vi supe que iba a ser alguien importante en mi vida. Mis padres conocían la tradición de la reencarnación de los maestros espirituales, común al bön y al budismo. Pero Ürgyen les explicó que yo no era un maestro reencarnado, sino una persona con unas facultades especiales y particulares y una inusual conciencia que necesitaba recibir una cierta formación.

Durante los siguientes veintitrés años Ürgyen fue mi maestro, mostrando siempre paciencia, bondad, compasión y respeto. Nunca me trató como alguien especial, sólo como un chico corriente que estudiaba con él. Fui a un colegio normal y hacía las mismas cosas que los otros escolares, pero cada día antes de ir al colegio y después de salir de él, y también los fines de semana y los días festivos, iba a casa de Ürgyen a recibir mis clases. Me con-

vertí casi en una parte de su familia: Tamdin, su mujer, y sus tres hijos me brindaron una calurosa acogida y a mí me encantaba estar con ellos. Tamdin procedía de una famosa familia de maestros budistas y el hecho de que Ürgyen y Tamdin pudieran practicar armoniosamente sus respectivas religiones durante muchos años es la confirmación de los hilos comunes del budismo y el böñ.

Por supuesto, como le hubiera ocurrido a cualquier otro niño, hubo épocas en las me hartaba de estudiar y me saltaba las clases. Pero Ürgyen se limitaba a esperar pacientemente a que volviera, y yo siempre lo hice. Ürgyen me transmitía las enseñanzas oralmente. Nunca lo hacía sirviéndose de ningún texto, simplemente me explicaba lo que sabía y me pedía que se lo repitiera. Cuando yo era pequeño, las enseñanzas y los ejercicios eran muy sencillos. Pero más tarde me enseñó a un nivel más profundo y hondo, examinándome con pruebas orales e instándome a que experimentara físicamente lo que me había enseñado, para que lo conociera tanto con el cuerpo como con la mente.

Ürgyen me enseñó las habilidades y las creencias del böñ, y también sus misterios y maravillas. Aparte de ser un experto en yoga tántrico y un lama, o maestro religioso, era un practicante de la medicina böñ. También era un chamán, no la clase de chamán que entra en trance después de ser «poseído» por los dioses, sino uno formado en un conocimiento especial que le permitía practicar la magia. Ürgyen y otros ngagpas eran los merlines del Tíbet, los curanderos místicos y magos, y los maestros de los milagros.

Estuve estudiando con Ürgyen hasta los veintisiete años, y poco tiempo después murió. Sentí muchísimo su pérdida y durante cuarenta y nueve días y noches estuve celebrando los rituales apropiados para la muerte de un maestro en la montaña Pihanga, un lugar consagrado de Nueva Zelanda. Aunque ahora sea un

ngagpa, en aquella época descendí el largo sendero de la montaña sabiendo que todo había ido bien, pero ignorando la dirección que iba a tomar mi vida.

Ürgyen siempre me dejó claro que debía usar los conocimientos que me había dado del modo que a mí me pareciera más adecuado. Durante varios años estuve viajando, practicando la medicina tibetana y esperando que la dirección correcta de mi vida se revelara por sí sola. Al final fui a vivir a Gran Bretaña y fundé el Eden Medical Centre en la King's Road de Londres, un centro médico concebido para tratar los problemas físicos, espirituales y emocionales. En el centro practico la medicina tibetana junto con un dedicado grupo de otros profesionales practicantes de la medicina alternativa y ortodoxas.

El arte tibetano de la serenidad trata sobre un aspecto en concreto de la existencia humana: la relación que mantenemos con el miedo. La finalidad del miedo es ayudarnos a encontrar el camino hacia la serenidad. Si estamos dispuestos a ello, el miedo puede ser un guía y un aliado en nuestro viaje interior que nos conduzca al auténtico gozo de una vida serena.

1

La liberación del miedo

Cuando te liberas del miedo, recibes muchos beneficios. Descubres la habilidad de mantener relaciones más satisfactorias, de comprometerte de una forma más plena, de amar con más profundidad, de comprender la vida con más claridad y visión, y de hacer elecciones más acertadas. Por eso tu miedo se interpone como una barrera entre tú y todo aquello que es bueno y valioso en tu vida. Los que están dominados por el miedo desconfían de los demás, dudan, sólo ven los aspectos negativos de las situaciones y lo empañan todo con sus enjuiciamientos. También son personas cerradas, incapaces de aceptar el amor, la abundancia, la alegría y el éxito, o de reconocer lo que es bueno y lo que vale la pena cuando la vida se lo ofrece.

Al liberarte del miedo puedes vivir la vida que eliges, eliminando las limitaciones y actuando en armonía con los demás y con el mundo que te rodea. Los problemas y las desgracias ya no podrán vencerte, los afrontarás con una serenidad que te permitirá aceptarlos y seguir adelante. Los cambios del destino no te afectarán, podrás aceptar todo cuanto la vida te depare, beneficiándote con ello y favoreciendo al mismo tiempo a las personas que te rodean, tanto a tu familia como a la comunidad a la que perteneces. Cuando te despojas del miedo tu vida se llena del pla-

cer de vivir. Adquieres una profunda visión de la compleja relación entre tu yo interior y exterior, y encuentras los medios para expresar lo que hay dentro de ti.

Al liberarte del miedo descubres que eres una persona ordinaria y a la vez extraordinaria. Estás dispuesto a correr riesgos y a no dejarte amilanar ante los retos que la vida te presenta, al tiempo que sabes cuándo dejar de lado algunos de ellos. Todas las experiencias y las personas con las que entres en contacto en la vida te inspirarán siempre. Tu humanidad crecerá, al igual que tu visión interior y sentido común. Sentirás la responsabilidad de ser compasivo y tolerante con tus semejantes. Y siempre habrá en ti una constante e ilimitada paz. Percibirás lo divino en cualquier circunstancia e individuo. Tu sentido del humor aumentará y tu disposición a reírte de ti mismo se convertirá en una parte de tu forma de afrontar el mundo.

Liberarte del miedo es como un terremoto espiritual que cambiará radicalmente el curso de tu vida. Puede que veas las cosas con otros ojos y elijas nuevas direcciones, y que los demás te encuentren cambiado. Pero este cambio será para mejor y tú nunca desearás volver al estado en el que vivías antes.

LA VISIÓN BÖN DEL MIEDO

Por lo general creemos que el miedo es la respuesta que manifestamos ante algo amenazador, como una mala noticia o un peligro. La amenaza puede ser inmediata y evidente, o más sutil e insidiosa. El miedo quizá sea nuestra respuesta a lo que consideramos una persona despótica, un dios cruel, un sistema de creencias despiadado o unas circunstancias que no podemos controlar.

Sin embargo, 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, intelectual 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 resultados que nos producen son los mismos para todos.

Mientras estamos en el seno materno experimentamos los miedos de nuestra madre. Son las lecciones que más necesitamos aprender para prepararnos para el mundo físico al que nos enfrentaremos después de nacer, mientras estamos en el útero establecemos los patrones de nuestros futuros miedos. Como estos patrones están tan arraigados y los adquirimos de forma inconsciente con el sustento que recibimos de nuestra madre, para poder abandonarlos debemos aprender a reconocerlos.

¿Por qué sentimos miedo? Porque en el mismo 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 con relación al miedo 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 manifestarán con frecuencia de una forma que al principio quizá no parezca evidente, como una conducta adictiva. Y por otro lado, si crees poder vencer el miedo haciéndole frente audazmente, sólo lo estarás llevando a otra parte de tu

mente en lugar de curarlo. Tal vez te parezca que lo vences por el momento, pero sólo lo estarás fortaleciendo a la larga y apegándote más aún a ese miedo que intentas vencer.

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 EN EL MUNDO

A todos nos gusta creer que somos independientes, pero lo cierto es que nuestros miedos nos vinculan a unos con otros. Todos compartimos, inconscientemente, los miedos y las experiencias de miedo de cualquier otro ser humano de nuestro pequeño planeta.

Mientras dormimos, todas las emociones humanas fluyen a través de nosotros a un profundo nivel, ya que el sueño es el mecanismo espiritual para conectar unos con otros. Por eso durante el sueño, al igual que ocurre con el amor, la serenidad y el deseo inconsciente de comunicarnos profundamente con los demás de una forma no verbal, compartimos nuestros miedos.

A medida que nos volvemos más conscientes de ellos, empezamos también durante el sueño a curarlos y a curar los de nuestros semejantes. Si en nuestras horas de vigilia trabajamos con nuestros miedos, por la noche, mientras dormimos, experimentaremos la serenidad presente en todo.

El miedo es la emoción tóxica más poderosa que nos afecta a todos. Fomenta la discriminación de género, la falta de respeto a la sacralidad femenina, la pobreza, la desinformación y el abuso de la economía, la agricultura y la industria. El miedo crea la

contaminación ambiental, el calentamiento global, el desasosiego social, la violación de los derechos humanos, el terrorismo y la global falta de valores.

El siglo XX ha sido la época de los miedos en todo el mundo, ya que ha habido guerras por todo el planeta. Su legado aún perdura, pero en este nuevo siglo ha llegado el momento de liberarnos del miedo y adquirir una nueva conciencia, dejando que los miedos del siglo pasado desaparezcan. Cuanta más serenidad haya en el mundo, menos influencia ejercerá en él el miedo. Pero para conseguirlo debemos tener el valor y la madurez necesarias para aprender a erradicar nuestros propios miedos.

UNA GOZOSA SERENIDAD

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 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. El miedo no es más que una serenidad que no se ha encontrado a sí misma.

Al alcanzarla, aprendemos que la serenidad filtra nuestros miedos y dudas, y forman parte de ella tanto el universo material como el espiritual, y nos permite experimentar directamente lo divino en la vida. La serenidad lo impregna todo y está más allá de la religión o la filosofía. 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 PARTE SABIA Y LA PARTE ALOCADA

En cada uno de nosotros hay dos partes que luchan para dar sentido a nuestra vida diaria y a todo cuanto se nos presenta. Una de esas partes es sabia y la otra alocada. Para encontrar el equilibrio en la vida las necesitamos a ambas, porque cada una desempeña un papel. El miedo surge al reprimir la parte sabia a favor de la alocada, o la alocada a favor de la sabia y de la falta de equilibrio que esto nos produce.

Si sólo deseas que se manifieste la parte sensata, seria y prudente que hay en ti, la alocada intentará confundirte aflorando cuando menos preparado estés y empujándote a hacer cosas de las que más tarde te arrepentirás. Debes reconocer y aceptar tu parte alocada, junto con la sabia, porque esta parte espontánea, libre y gozosa también es una parte tuya.

Este equilibrio entre la parte sabia y la parte alocada es lo que nos hace ser humanos y espirituales, y lo que nos libera del miedo. Cuando las dos partes están en equilibrio, tu vida se desarrolla sin complicaciones y puedes dar el primer paso para calmarte y sentirte bien. Y al darlo, experimentas el primer momento de serenidad.

La parte sabia

Mucha gente piensa que la sabiduría es algo ajeno a la vida cotidiana y está reservada sólo a ciertas almas especiales que han intentado adquirirla a través de un prolongado e intenso aprendizaje. Pero en realidad es lo contrario. La sabiduría está en nuestro interior, a nuestro alcance, y todos utilizamos la parte sabia, tanto si lo sabemos como si no. Nuestra parte sabia tiene un profundo conocimiento y comprensión, y crea y conecta todas las es-

estructuras de nuestra vida de las que no somos conscientes, fusionando unas con otras, dando sentido a lo que no vemos a simple vista. La sabiduría nos hace desear la continuidad, nos ayuda a comprender nuestros miedos y nos empuja a mejorar nuestro mundo interior y nuestra vida.

La parte sabia que hay en nosotros también nos enseña a aceptar lo que no podemos cambiar y a ser valientes a través de las experiencias de nuestra vida. El lado sabio celebra las dificultades del viaje de nuestra existencia, para que aprendamos las lecciones que nos ofrece. Busca el significado de las cosas y reúne las percepciones interiores para que podamos crear inconscientemente estructuras fluidas y definibles con el fin de darle sentido a la vida.

La parte alocada

La mayoría estamos mucho más familiarizados con nuestra parte alocada.

El lado alocado puede ser estúpido, pueril, insolente, egoísta y desequilibrado. Es esa parte nuestra que alardea, hace el tonto y se entrega a los excesos. Es fácil criticar a la parte alocada. Sin embargo, ésta también puede ser creativa e inspiradora. La parte alocada tiene ideas, impulsos ingeniosos y está llena de energía, permitiéndonos perseguir nuestros ideales y sueños.

El lado alocado busca la serenidad, pero siempre descubre que ésta no está a su alcance. Y no obstante es capaz de guiarnos en los misterios de nuestro viaje interior hacia la liberación del miedo y nos ofrece la gran lección de que no somos nuestros miedos y que, si somos valientes, los venceremos. La inocencia, el amor, el coraje y la oportunidad de cambiar son los regalos del lado alocado, el catalizador de la transformación personal. Al

aceptar nuestro lado alocado, nos enfrentamos a la naturaleza de quiénes somos: a nuestros miedos, nuestras virtudes, defectos, sabiduría y serenidad.

LA PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO

Aunque todos nacemos con la parte sabia y la parte alocada perfectamente equilibrada, es fácil que se pierda esta relación. La vida cotidiana no nos anima a ser sabios ni alocados, sino a ser personas de segunda. En este mundo nos animan a no tener ideas propias y a no cuestionarnos cómo son las cosas, a mantenernos en un estado de desequilibrio, un estado en el que nos sentimos infelices, ignorantes y temerosos. La sociedad que hemos creado, sobre todo en Occidente, nos anima a ser frenéticamente activos, ambiciosos y desesperadamente inseguros, en lugar de animarnos a ser valientes o a tener la suficiente visión como para ir en contra de las reglas aceptadas. Malinterpreta la importancia de la parte alocada de nuestro ser y, al mismo tiempo, intenta trivializar la parte sabia, sin fomentar una verdadera espiritualidad que transforme nuestra vida. Cuando la parte sabia rechaza a la alocada, podemos acabar volviéndonos inflexibles, cautelosos y excesivamente introvertidos, con lo que nos resulta difícil conectar con los demás. Y cuando la parte alocada intenta ser la única, rechazando a la sabia, acabamos viviendo nuestra vida de una forma exterior y superficial, sin una vida interior ni una base, y sin la habilidad para utilizar todo su potencial. La parte sabia intenta controlarlo todo y mantener el statu quo para impedir los cambios, mientras que la parte alocada destruye, rompe y se rebela sin ofrecernos soluciones duraderas para nuestras necesidades como seres humanos.