

## **Diez Tips para una Vida Sin Temor**

*Temor. Todos hemos sentido la mano fría—ya sea con un saludo repentino, o uno delicado, de lenta presencia. No importa el como funciona en tu vida, no hay duda de que eres mas feliz cuando el temor no lleva el volante, controlando tu vida.*

*Aquí estan diez sencillas tecnicas que puedes aplicar a los temores diarios – desde como pedir ayuda hasta recordarte como respirar.*

### **PERMITETE EXPERIMENTAR EL TEMOR**

*Mi significado favorito de “no temer” es el siguiente: la habilidad de mantenerse suave y abierto, aun bajo circunstancias difíciles. Muy seguido, el temor causa que nos cerremos a la humanidad de otros y a la nuestra tambien. Solo deseamos escapar, pero la manera más rápida de salir del temor es permanecer en el. Si puedes disminuirlo un poquito, podras ver que el temor aumenta, permanece, y se desuelve por si mismo. Este es el proceso que marca a un guerrero espiritual. El cobarde da la espalda a la pelea contra el temor; el guerrero lo incorpora a el.*

**INTENTA ESTO:** *La siguiente vez que notes que el temor aumente, ya sea que se aperesca en forma de ansiedad, melancolia, o ira, para, toma un pedazo de papel, y escribe una frase que describa ese temor. Empieza con las palabras “Tengo temor...” entonces escribe los primeros pensamientos que entren en tu mente, sin poner atención a la gramática ni al razonamiento. Podía ser algo semejante a “Tengo temor de abrir mis correos electrónicos porque ya tengo mucho que hacer” o “Tengo temor a la conversación que se aproxima con mi amigo” o “Tengo temor de padecer cancer”. Lentamente lee tus palabras tres veces. Inhala y exhala despues de cada lección. Evita cualquier esfuerzo de alterar o deprimir tu agitación.*

### **PIDE AYUDA:**

*Odio volar. Lo odio! A veces yo tambien tengo ataques de pánico. He intentado todas clases de estrategias para superarlo – ejercicios de respiración, visualizaciones, y medicamiento para mis nervios. Pero nada me ayudo. Esto es lo*

*que al fin hice. Le dije al alguien en un vuelo que iba a tomar que tenía mucho temor de volar, y el me ofreció traerme un vaso de agua. Es todo lo que iso. Para mi sorpresa, me calmé allí mismo. Aprendí que encontrando a alguien que se preocupara por mí, aunque sea por un momento, no importa que el o ella finja preocuparse, eso me calma. La verdad es que 99% de la humanidad es buena y noble. Cuando eres vulnerable, la gente te quiere proteger. Saber esto te puede ayudar a relajarte. Es muy probable que alguien estará allí para ayudarte.*

### **INTENTA ESTO:**

*Si notas que aumenta tu ansiedad y estas entrando en un estado de pánico, busca a alguien. Puedes empezar una pequeña conversación con la persona enseguida de tí. O puedes llamar a una amistad, escribir una carta, enviar un correo electrónico. No tienes que entrar en detalle. Puedes decir algo como, “Estoy teniendo un día muy duro y pensar en ti mi alienta...” Si prefieres no comunicarte con nadie, haste esta sugerencia a ti mismo: “Dejaré que este temor construya un puente entre mi y los demas.” La clave está en ponerse uno contra la energia del temor, que actúa como remolino subiendo y bajando hasta que te hace sentir pesado y aislado, con la energía de la conexión, que actúa como un remolino hacia afuera y alrededor, aliviando la situación en todos los niveles.*

### **PON A OTROS PRIMERO**

*El temor puede causarte que ignores tus deseos auténticos y que pongas tu vida en pauta. Deseamos evitar, retirarnos, y pensar que lo que deseamos no es posible ni real. Eso no nadamas te daña a ti! Aquellos que te aman tambien son deprivados. Yo se que las personas seguido sugieren el ponerse a uno primero, pero al igual, algunas veces encuentro que lo opuesto es la verdad. Cuando dejo de pensar en los que están en mi vida, porqué los amo, qué son sus necesidades, y lo feliz que mi propia felicidad los hace, descubro un coraje tremendo para enfrentar mis temores. Lo estoy haciendo por nosotros! Mis acciones estan arraigadas en el amor, no la agresión – y el amar a otros es el la fuente del poder secreto de la valentía.*

### **INTENTA ESTO:**

*Pregúntate: “Si yo superara mis peores temores, quien mas seria feliz?” Si puedes pensar en una persona que se deleitara con tu felicidad, imagínate a la persona que más admiras sentada frente a ti. Esta persona puede ser real or ficticia, pero cuando piensas en el (ella), sientes un ánimo grande. Escribe el nombre de cada persona y explica porque el o ella sería feliz si tu superaras tu temor.*

### **ALÉGRATE:**

*Esto se escuchará facil y sin profundidad. Pero realmente es lo opuesto. En un escrito llamado “Working with Depression Early in the Morning” (“Trabajando con Depresión Temprana en la Mañana”) el maestro Budista Chogyam Trungpa Pinpoche dice, “Siempre hay un punto primordial: esa chispa de bondad que existe aún antes de que pienses. Somos dignos de eso. Todos poseémos esa posibilidad incondicional de alegría, cual no está conectada solamente al dolor o al placer. Tienes una inclinación: en el segundo de un rayo sientes lo que se necesita hacer. No es un producto de tu educación; no es científico o lógico; simplemente obtienes el mensaje. Y luego actuas: solo lo haces.”*

### **INTENTA ESTO:**

*La siguiente vez que te sientas con temor, toma una pauta. Dí estas palabras: “Siempre podia alegrarme facilmente.” Y luego mejora tu propio estado de ánimo. Esto realmente trabaja. Puede que dure nádamas unos segundos/minutos/horas, pero siempre puedes volver a intentarlo.*

### **RELÁJATE:**

*Lo opuesto al temor no es el no tomar riesgos, sino la relajación. La habilidad de permanecer abierto y consciente bajo todas circunstancias, no importa que tan incomodo sea, es una señal de asombrosa valentía. Cuando no podemos mantener consciencia, perdemos el conocimiento de lo que sucede a nuestro rededor. Confundimos lo que pensamos que está sucediendo con lo que realmente sucede. Cuando el temor absorbe la atención , nos distraemos de lo que realmente está pasando. Como permanecer en el ojo de un tornado en vez de*

*ser barrido y llevado por el – la seguridad o la falta de temor requiere completa atención y receptividad de momento a momento, dos cualidades arraigadas en la relajación.*

### **INTENTA ESTO:**

*La siguiente vez que encuentres el temor aumentando, para lo que estas haciendo. Atrae la atención hacia tu interior. ¿En que parte de tu cuerpo está el temor manifestandose? El temor se puede manifestar en una mandíbola bloqueada, malestar estómacal, respiración superficial, y otras maneras. Cuando localices la posición de tu temor, simplemente relaja esa area. Suelta tu mandíbola y tu estómago y respira lentamente algunas veces. Esto se hace con el propósito de relajar lo físico, no lo emocional. No siempre necesitas calmar tu mente para calmar tu cuerpo. Puede trabajar de la manera opuesta.*

### **PARA DE CONVERSAR CON TI MISMO(A):**

*En el Budismo, existen varias categorias de sufrimiento, una de ellas es referida como “El Sufrimiento de Sufrir,” que es diferente de el sufrimiento normal que afrontan los seres humanos. Todos experimentamos pérdidas y desilusión. Pero aumentamos nuestro sufrimiento cuando desaroyamos anécdotas complejas de donde empezó, a donde vá, o quien tiene la culpa. No significa que no debemos estar consientes de los eventos de nuestra vida, pero en cierto punto, la historia se vuelve contraproducente. En lugar de analizar sus sentimientos, puede considerar el consejo de la monja Budista Americana Pema Chodron: “Sienta el sentimiento, y omita la historia.”*

### **INTENTA ESTO:**

*Cuando notes que el tornado interno empieza , en lugar de pensar en tu sufrimiento, solo siéntelo. Identifica donde se encuentra dentro de tu cuerpo, si se siente frío o caliente, apagado o agudo, rápido o lento. Hasta puedes llorar o brincar. Ten paciencia y permítete sentir lo que estás sintiendo como un fin a si mismo. Te vas a asombrar lo rápido que el sufrimiento se resuelve solo cuando tu cortas el sufrimiento a tu sufrimiento.*

### **TRAE A ALGUIEN CON:**

*Aquí está un ejercicio que puedes hacer al momento para calmar EL temor en tiempo real.*

### **INTENTA ESTO:**

*Antes de empezar a hacer algo que te provoque temor (confrontar a alguien, empezar un nuevo trabajo, pedir algo a alguien), imagínate a alguien que sentiría orgullo o gratitud si tu te tomas ese riesgo. Puede ser un pariente, un mentor, tu criatura interna, o un personaje de la historia o ficticio. Antes de entrar en la situación temerosa, visualiza a esta persona a tu lado, tomando su mano, o en sus brazos. Déjate realmente sentir su presencia – y llevelos con tigo. No estás solo(a), y hay fuerza en los números!*

### **NOTA EL TIEMPO:**

*Cuando estamos en el agarre de el temor, se siente eterno. ¿Cuanto piensas que dura el temor? Puedes experimentar para ver.*

### **INTENTA ESTO:**

*Mira tu reloj. Ahora siéntate y provoca uno de tsus temores, pero totalmente evita tratar de analizarlo. Solo conéctate con el sentimiento. Procura mantener el temor lo más que puedas. Al instante en que notes que tu mente empieza a pensar en algo más, detente y mira tu reloj. ¿Cuanto tiempo transucurre antes de que el temor empiece a pasar?*

### **ESCUCHA EL SILENCIO:**

*Aveces se siente como si hiciéramos cualquier cosa para dejar de sentir temor, aunque sea por un segundo. Bueno, no necesitas ir muy lejos. En una situación temerosa, la mente tiende a prenderse del temor hasta que se siente que va a explotar. Pero aquí está lo que puedes hacer embez: Deja de enfocarte en algo en particular. Deja que tu toma de conciencia se haga abierta y ligera.*

## **INTENTA ESTO:**

*Enfoca tu atención hacia cualquier ruido que esté presente. En este momento, puedo oír un coche al otro lado del camino, música tocando en otro apartamento, y el ruido del periódico que lee mi esposo. Deja que tus oídos capturen todos los sonidos a su alrededor. Todos suenan contra una pantalla de silencio; de otra manera no hubiera nada que escuchar. Entona tu oído al silencio. Escucha lo que está entre medio o por debajo de los sonidos que escuchas y manten tu atención en eso. Todavía puedes escuchar el silencio, aunque esté en un estadio durante un partido de Super Tazón. Toma la grandesa del silencio. Este ejercicio es una manera de cortar el flujo de pensamientos discursantes y en su lugar conectarse con el estado de paz, que siempre está en tono a la más grande posible realidad.*

## **APRENDE A MEDITAR**

*Todas las sugerencias anteriores son predicadas en una cosa: la habilidad de mantener consciencia y conocimiento, momento a momento, lo más que se pueda. Cuando uno no enfoca de manera consciente su atención, se pierde sin rumbo. Escojiendo en qué enfocarse requiere de práctica – la práctica de la meditación. Entonces será más fácil incorporar las anteriores sugerencias a nuestra consciencia. No importa que clase de meditación utilices, si continuas con ella, tu habilidad de pasar sobre el temor con confianza se volverá cada vez más fuerte.*

*Adaptado por Susan Piver en su libro, "How Not to Be Afraid of Your Own Life: Opening Your Heart to Confidence, Intimacy, and Joy" (St. Martin's Press, 2007, with permission. Traducción con permiso por Rachel V. Quintanilla.*