
Miedo y no-miedo

Mundo con Roland Yuno Rech

Pregunta: *¿Qué es el miedo?*

Roland Yuno Rech: El miedo es una emoción, un desorden. Es muy curioso, la primera vez que escuché al Maestro Deshimaru hablar en público, durante una conferencia dijo: “Debéis tener miedo, miedo del orden cósmico”, éste era su discurso. Y luego, prácticamente la última vez que le escuché hablar dijo: “No debéis tener miedo”.

El miedo no es un valor en sí mismo y existen todo tipo de miedos, los hay positivos y negativos. Por ejemplo el miedo es muy importante para proteger la propia vida y la vida de los demás. Si el miedo no existiera seríamos temerarios y estaríamos constantemente en peligro. Los niños, por ejemplo, deben experimentar el fuego, luego felizmente tienen miedo al fuego. Hay toda clase de miedos que son positivos; por ejemplo se puede tener miedo a la contaminación, a las minas anti-personales, y así te ocupas de ellas. Es importante. Son pequeños ejemplos pero podemos citar centenares. Debemos tener miedo a todo el karma humano que crea sufrimiento, es muy peligroso.

El miedo es igualmente fuente de despertar. También se puede tener miedo de desperdiciar el tiempo y la vida, tener miedo a la muerte; en cierto modo a la impermanencia. Es el punto de partida de la vía de Buda. El miedo, contrariamente a lo que generalmente se piensa, puede ser un instrumento extremadamente positivo e incluso fuente de despertar. Es un estímulo. Cuando se tiene miedo se corre rápido para evitar el peligro: eso prueba que es un estímulo.

Hay también miedos que paralizan, es lo contrario, nos quedamos como fascinados por el peligro y no podemos movernos. No tenemos la mente clara, estamos completamente perturbados. Cuando se critica el miedo, es cuando hay apego, es el ego el que tiene miedo. Estamos apegados, por ejemplo, a nuestras posesiones, tenemos miedo de perderlas. Estamos apegados a la vida y tenemos miedo a la muerte y esto puede envenenarnos la existencia. Dicho de otra forma, existe el miedo que está ligado a la aidez, al apego a nuestro ego. Es a menudo un miedo muy negativo que causa sufrimientos terribles. Pero el miedo por los demás, por el porvenir de la humanidad es un miedo positivo.

No hay que decirse: “¡Ah, el miedo no está bien!”. Cada vez que sentimos una emoción debemos preguntarnos cuál es la naturaleza de ese miedo. Hay 36 tipos de miedo ¿Es un miedo que me muestra un peligro real, importante, contra el que debo luchar o es un miedo egoísta en el que están en juego mis apegos?, en ese caso es mejor abandonarlo. Por ejemplo alguien que tenga miedo de que su compañera le sea infiel, va a vivir constantemente con celos, la va a aislar, le va a envenenar la existencia; eso llevará a la ruptura, lo que es estúpido. O el miedo a empobrecerse, en ese caso queremos acumular dinero, y nos volvemos avaros; dejamos de ser generosos y no queremos ayudar a la gente que no tiene dinero. Eso aumenta la desigualdad social. Ese miedo es negativo.

Pregunta: *También existe el término no-miedo.*

R.Y.R.: Es precisamente el tema que el Maestro Deshimaru antes de morir nos propuso para hacer un simposio: el No-miedo. El no-miedo no está separado del miedo. Hay a la vez un miedo positivo que da sentido de responsabilidad. Es lo que el Maestro Deshimaru llamaba en su primera conferencia el miedo al orden cósmico. Es decir ser conscientes de que todas nuestras acciones tienen efectos de los que somos responsables. En cierto modo podemos llamarlo el miedo a equivocarnos que nos mantiene despiertos. Y luego existe el no-miedo que no es lo contrario, que está en otro registro. El no-miedo está ligado al desapego de nuestro egoísmo, que es una verdadera liberación.

Creo que no hay que querer rechazar todos los tipos de miedo. Finalmente como no controlamos todo eso, tú no controlas eso, sólo podemos tomar consciencia de: “¿qué es eso, qué me está pasando?” Hay que tenerlo en cuenta o dejarlo pasar, depende del objeto de ese miedo. Por ejemplo con la experiencia que hemos adquirido en la vida nos damos cuenta de ciertos errores – hay gente que ha caído en el alcoholismo, en la droga y que al darse cuenta de los daños que eso provoca ha podido salir de ahí-. Para esas personas tener miedo a caer de nuevo es importante, es una protección.

Podéis continuar reflexionando vosotros mismos, hay todo tipo de ejemplos. Esa pregunta me hace pensar que generalmente el ser humano quiere que todo sea de uno u otro color, pero todo uniforme. Desearíamos alcanzar una verdad que sirviera para todo, cuando a fin de cuentas la vida es mucho más compleja. Vivir sólo con miedo o bien apegarse al no-miedo no es la conducta justa.