



EL MIEDO y EL APEGO

El miedo (bhaya) y el apego (raga) son modificaciones de la mente. Son remolinos u ondas temporales. De hecho, la sustancia de la mente no es nada más que raga y bhaya. Son hermanas gemelas. Si se las destruye, la mente no tiene vida ni existencia.

Los *Upanishads* aseguran que «el desapego, la fe, el miedo, el apego, la timidez, la modestia, la vergüenza, etcétera, sólo son modificaciones». El miedo es producto de la ignorancia, o avidya. Las ilusiones de realidad (maya) y la identificación con el cuerpo nos hacen olvidar que era el inmortal y omnipresente Ser o Brahman en el principio de los tiempos. Lo olvidó a causa del ego, y eso le llevó a vivir independientemente, en el plano terrenal. Alquiló una casa en el mundo, se encarnó en su nuevo hogar de carne y hueso y se convirtió en un hombre pequeño y tímido, un jiva* pequeñito, lleno de diferentes miedos. Empezó una nueva vida con raga y dwesha, la atracción y la repulsión por los objetos de los sentidos.

Cuando era Uno, era un ser sin cuerpo, sin músculos, sin carne, sin hueso, sin yo ni mío, sin deseos, por lo cual no albergaba ningún temor, y gozaba de la dicha permanente. Carecía de todo pensamiento acerca del cuerpo, la casa, la propiedad, la pareja, los hijos y el prestigio. Y también de enemigos, de guerras, o de la búsqueda de protección y seguridad. Era una fortaleza inexpugnable e invulnerable.

El miedo se construye poco a poco. Desde el apego por un bolígrafo, unos zapatos, un reloj o una prenda de ropa... el miedo penetra sigilosamente, con el miedo de perder ese objeto. Piensen siempre: «Todo objeto es ilusión, perecedero y provoca dolor.» Así, no tendrán apegos y, si hay alguno, no será fuerte. Lo podrán hacer desaparecer con algo de discriminación.

En el *Bhagavad Guita*, Sri Krishna dice:

**Vitaragabhaya-krodhah sthita-
deermuniruchyate**

Al que está libre de apego, miedo e ira se le llama un sabio de mente estable

Abandonen el apego con la práctica del vairagya, y pensando en los pies de loto de Brahman, que nada teme. Así, conquistarán todo miedo.

Abhinivesha, el amor hacia las cosas del mundo, es la primera causa del miedo. Abhinivesha es aferrarse al cuerpo y a la vida. Todo apego es el origen del miedo. A uno que posee, siempre le embargará algún temor. El que ha renunciado a todo no conoce el miedo, y percibe el Atman o Brahman en todo.

Queremos ciertas cosas, y éstas son la causa del miedo; no queremos perderlas y cuando algo se interpone en nuestro camino, perdemos el equilibrio. Renuncien y cultiven Brahmbhava*; es el mejor remedio para conquistarlo.

Siéntense y obsérvense. Descubran la raíz del problema. Si no pueden hacerlo, busquen la ayuda de un profesional o un yogui. Para deshacerse de aquello que está profundamente enterrado en su mente subconsciente, hay que liberarlo. •

