

EL MIEDO



Había una vez una joven guerrera. Su profesora le dijo que tenía que luchar con el miedo, pero ella no quería hacerlo. Le parecía algo demasiado agresivo, temerario; le parecía poco amistoso. Pero la profesora insistió y le dio las instrucciones para su batalla. Llegado el día, la estudiante estaba de pie en un lado y el miedo estaba al otro lado. La guerrera se sentía muy pequeña y el miedo parecía muy grande e iracundo. Ambos tenían a sus espaldas sus armas. La joven guerrera se levantó, fue hacia el miedo, se “postró tres veces ante él y le preguntó: «¿Me das permiso para entrar en esta batalla contigo?» El miedo dijo: «Gracias por mostrar tanto respeto al pedirme permiso.»

La joven guerrera volvió a preguntar: «¿Cómo puedo derrotarte?» Y el miedo replicó: «Mis armas son que hablo muy rápido y me sitúo muy cerca de tu cara. Entonces te pones muy nerviosa y haces lo que te digo. Si no hicieras lo que te digo, no tendría ningún poder. Puedes escucharme y puedes respetarme, puedo incluso convencerte con mis argumentos; pero si no haces lo que te digo, no tengo poder.» De esta forma la estudiante guerrera aprendió a derrotar al miedo.”

Chödrön, Pema. “Cuando todo se derrumba.” Shambhala Español, 1977.

