

Superar el miedo

Abordar el miedo requiere más que aplicar métodos o fórmulas. Requiere un cambio de conciencia, una nueva forma de pensar. Mientras me preparaba para escribir este artículo, Dios me dijo:

"El miedo tiene todo que ver con la relación con uno mismo".

He estado pensando en esa declaración durante la semana pasada y trataré de desempacarla para ti.

Un padre temeroso

¿Cómo te relacionas contigo mismo? Tómate tiempo para pensar en tu respuesta. Intenta ponerlo en palabras. ¿Te comportas como un padre sobreprotector que siempre teme por el bienestar de su hijo? ¿O te comportas como un padre crítico que siempre encuentra fallas en su hijo? ¿Te comportas como un padre controlador que pone límites estrictos a su hijo? En estos ejemplos, el padre eres tú y el niño es tu vida. Al sustituir estos términos, el primer ejemplo describe a una persona basada en el miedo que se relaciona con su vida siempre pensando en posibles desgracias o daños. De una manera real, nos criamos alentando o desalentando nuestro crecimiento por los juicios que hacemos sobre nuestras vidas.

Cuando el miedo está activo, nuestra respuesta a la vida será proteger, resistir o contraer. Nos centramos en nosotros mismos y en lo que corremos el riesgo de perder. Este enfoque en uno mismo crea un clima de miedo dentro de nosotros. En esta mentalidad, nos vemos amenazados e impotentes. Percibimos nuestras vidas como pequeñas burbujas, y todo lo que existe fuera de nuestras burbujas es una amenaza potencial. Debido a que vemos el mundo como una amenaza, adoptamos una postura de oposición contra la vida. Resistimos todas las intrusiones, tanto reales como imaginarias, contra nuestras burbujas protegidas.

Avanzando más allá del miedo

Para avanzar más allá del miedo, necesitamos cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos. En lugar de considerarnos a nosotros mismos como pequeñas burbujas de existencia que luchan por sobrevivir, elegimos vernos a nosotros mismos como parte de un todo más grande, donde nosotros y el todo no estamos en desacuerdo entre sí.

¿Qué es todo esto? El todo es todo lo que comprende el universo. Es Dios quien lo mantiene todo unido. El todo es la vida más grande que abarca tu vida. Es el flujo continuo de creación, decadencia, muerte y transformación en el que todos participamos, ya sea que estemos de acuerdo o no.

Cuando nos enfocamos en el todo, nos resulta más fácil confiar porque nuestras historias son reconocidas como parte de una historia más grande. Esta historia más amplia trata sobre la bondad inherente de Dios y la constancia de Dios. Cuando fijamos nuestra atención en este tema general, lo que nos sucede poco importa porque estamos más enfocados en participar en Dios y menos enfocados en preservar nuestras burbujas. No podemos hacer las dos cosas. Así que confiamos nuestras pequeñas burbujas a Dios, que en realidad nunca fueron nuestras en primer lugar, y ahora nos identificamos con la burbuja más grande y completa que es Dios. Superamos el miedo confiando nuestras frágiles vidas a Dios y eligiendo no enfocarnos en nosotros mismos o en lo que nos puede pasar.

Alejándonos de nuestro yo

Cuando cambiamos nuestro enfoque de nuestro pequeño ser hacia Dios, aprendemos a confiar en que Dios es más grande que nuestras pequeñas historias. Asumimos una nueva historia que ya no se trata de nosotros, sino de la actividad de Dios en nosotros y a través de nosotros. La historia más grande del barrido de Dios a través de todas las vidas subsume las historias más pequeñas de nosotros mismos.

Aprendemos a confiar en el flujo que nos lleva de un evento a otro, de un cambio a otro, a través de la dificultad y el dolor. Nos confiamos al todo, al flujo que es la Vida. Nos confiamos a Dios, creyendo que Él nos llevará a nuestro destino. Nuestro destino, en caso de que se lo haya preguntado, es Dios mismo.

¿Cómo hacemos esto cuando pasamos toda nuestra vida enfocados en nosotros mismos? Significa exponer nuestras historias y nuestro control sobre esas narraciones. Significa darle a Dios control sobre nuestras historias y dejar que Él las dirija. Cuando no nos gusta la dirección que nos está llevando, confiamos en lugar de resistirnos.

Confiando en la vida y en Dios

Debido a esta nueva identificación con la historia más amplia, podemos aprender a no temer más a la vida, sino confiar en ella, incluso abrazarla. Desde este nuevo punto de vista, podemos definir la vida como la participación en el flujo de Dios que requiere nuestra voluntad de ser transformados. Si confiamos en la vida, entonces debemos aceptar todas las etapas de la existencia, incluidas la decadencia y la muerte. El dolor y el sufrimiento son una parte inevitable de la vida. En lugar de resistirlos, aprendemos a aceptarlos como parte del todo, ya no los consideramos innecesarios o terribles. Dios habita tanto el sufrimiento como la alegría. Él habita todo el espectro de la vida.

Cuando nos resistimos a la vida, no creceremos. En mi libro, *Cuatro en el jardín*, los maestros le dicen a Cherished: "Nada es aniquilado jamás. Cuando el Creador destruye algo, su sustancia simplemente se transforma. El ritmo del universo es la transformación ". Los fenómenos naturales demuestran este principio de transformación. Como este principio es elemental para la vida, entonces no debemos resistirlo. Cuando aceptamos el cambio y las dificultades, nos movemos por la vida con gracia y paz, y nos transformamos. El propósito de Dios es que seamos transformados más y más a su imagen (2 Corintios 3:18).

Conexión

Cuando percibimos nuestra conexión con este todo más grande, nuestras vidas tienen un mayor significado. Nos vemos a nosotros mismos como una parte integral de las cosas en lugar de separarnos de ellas. Cuando estamos conectados, no nos sentimos tan amenazados, por lo que tenemos menos razones para resistir o temer. Nuestro pequeño yo se oculta en Dios (Colosenses 3: 3) y es abrazado por Dios. La vida da menos miedo porque estamos en Dios y con Dios. Elegimos creer en la bondad de Dios para sostenernos a lo largo del viaje, sin importar a dónde nos lleve nuestro viaje.

Un enfoque en uno mismo refuerza nuestra percepción de separación. La separación crea aislamiento. Es la sensación de aislamiento lo que crea miedo. Creemos que estamos solos y debemos arreglárnoslas solos. Por lo tanto, debemos proteger y defender nuestras pequeñas burbujas de existencia. Es por eso que necesitamos cambiar a un punto de vista que sea más grande que uno mismo. Podemos mejorar nuestro sentido de conexión recordándonos a nosotros mismos que no estamos separados y diciéndonos que ya estamos conectados con Dios. No podemos crecer en nuestra relación con Dios si creemos que siempre estamos desconectados de Él.

Una visión más amplia

Una visión más amplia de conexión y participación en Dios nos libera del miedo porque ya no tenemos que preocuparnos por nuestras burbujas. Dios nos invita a compartir en Su ser y dejar de lado nuestras pequeñas burbujas de sí mismo, para unirnos a Él en el flujo de Su Espíritu. Nuestro enfoque cambia de nuestras pequeñas vidas a la vida más grande que es Dios. Pasamos de un enfoque centrado en uno mismo a un enfoque centrado en Dios. Cuando tememos, nos enfocamos hacia adentro y nos contraemos. Cuando confiamos, nos enfocamos hacia Dios y nos expandimos.

Cuando estamos conectados, Dios deja de estar "allá afuera". Nos unimos a

Él en la relación. Nuestra vida se conecta a su vida. Cuando Dios interactúa con nosotros, será de adentro hacia afuera, no al revés. Nos encuentra en la intersección donde el espíritu toca al Espíritu, donde el profundo toca al Profundo.

El padre que confía

En el momento adecuado, un padre cede el control sobre su hijo cuando su hijo ha madurado. Cuando llega este momento, el padre permite que su hijo cometa errores y aprenda de ellos, para experimentar el mundo sin la supervisión de los padres. Ella le confía su hijo a Dios, creyendo que Dios cuidará de su hijo. Como un padre que confía, necesitamos ceder el control y confiar nuestras vidas a Dios. Transferimos nuestros derechos parentales a Dios, permitiendo que Dios sea el padre sobre nosotros, un padre más paciente y amoroso de lo que podríamos ser. Liberamos nuestro apretado control sobre nuestras vidas y elegimos tener un control suelto, en cambio, permitiendo que la libertad de Dios siga Su camino.

A medida que relajamos nuestro agarre, liberamos miedo. Al mismo tiempo, liberar nuestro agarre es aterrador para nuestros egos. Está ilustrado por la diferencia entre agarrarse de la orilla de una piscina profunda o flotar en el medio. Tememos que las profundidades nos traguen, así que agarramos algo por seguridad. Nunca aprenderemos a confiar si nunca lo dejamos ir. Dios nos convence para que liberemos nuestro apretado control de la vida y confiemos en que Él nos mantendrá a flote. La verdadera confianza no se aferra a nada, pero cree que Dios es nuestra vida en cada momento.

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite <http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor