

## Venciendo los miedos

by [Marilena Molinaro Ortega](#) on Saturday, May 7, 2011 at 1:50pm

La mayoría de los seres humanos no tenemos conciencia de lo maravillosa que es la oportunidad que tuvimos de haber nacido, haber aparecido en esta vida: ESTAR VIVOS.

Vivimos dando por sentado que estar vivo es normal, tener un cuerpo es normal, tener la capacidad de aprender y razonar es normal. Como minimizamos la importancia de este hecho, gastamos la mayor parte de nuestra energía sufriendo por problemas secundarios, ¿Cómo pago la luz este mes? ¡No tengo ropa para la fiesta! Y otros...y no vemos que es por estar vivos que tenemos estos problemas y otros.

Pensar en profundidad sobre lo realmente importante es difícil porque en nuestra cultura no se piensa en aquello que parece obvio y "natural". Cuando pasamos por alguna situación muy grave, sufrimos mucho. ¿Porqué? Porque nunca hemos pensado en profundidad los temas importantes de la vida y las cosas de las que nadie escapa, nacimiento, enfermedad, vejez y muerte.

Tampoco pensamos sobre lo que ocasiona todos los problemas humanos ( de pareja, familiares, sociales y entre las naciones) que es el lado insalubre de nuestra mente, los sentimientos y emociones dañinas como: el egocentrismo y egoísmo, el aferramiento a objetos y personas, el afán de adquirir objetos y controlar a las personas, el odio (incluyendo sus manifestaciones menores como rabia, mala voluntad, ira, etc.), y otros aspectos negativos de los seres humanos como desdén hacia los demás, ocultar nuestras faltas, orgullo, envidia, celos y otros.

El absoluto desconocimiento que tenemos de nosotros mismos o sea de que significa realmente ser un **ser humano y el desconocimiento de que es la realidad** nos llena de miedo y temores ya que no poseemos las herramientas adecuadas para comprender todas las situaciones de la vida en su verdadera naturaleza. El origen del miedo es **la ignorancia** en el sentido de desconocer la verdadera naturaleza del ser humano y de la realidad tal cual es.

Solamente eligiendo correctamente lo que es importante de dedicarle esfuerzo y tiempo en nuestra vida, logramos vencer la ignorancia y por lo tanto el miedo y todas las emociones negativas que son en última instancia las únicas responsables de nuestro sufrimiento y problemas en la vida.

