

FEAR

**Fear is thy most bitter of enemies
Yet at times
it is the Protector of Survival.
When there is a threat to life or limb or
safety
We muster unknown physical strength
to overcome obstacles
of death and destruction.
Our fight takes on proportions of bravery
which are never recognized in
significance until we have the clear
vision of hindsight.**

**However, that which becomes our enemy
is the Unknown.
It lurks in the darkest corners
of our mind
and grows into paralyzing proportions.
It tricks our every sense
giving rise to signals
that tremble our innards
rushes our blood and hastens our
breath.**

**We allow it to grow
first infinitesimally
then by logarithmic proportions
until it fills every cell of our body.
The immobility, the withdrawal
the fear of our greatest fears
slowly begins to shapen
in our mind's eye.**

**Loss of control, loss of sanity,
total rejection, loss of power,
loss of wealth, loss of life,
All forms of loss
feed this enemy called fear.**

**Only when we can let go freely
does the fear subside.**

**Only when we have ample information
does the fear subside.**

**Only when we give ourself reassurance
does the fear subside.**

**Only when we possess naught
does the peace and serenity
overcome this dreaded enemy.**

[Final Translation]

MIEDO

El miedo es el más implacable de los enemigos.

**Sin embargo, a veces,
es el Protector de la Supervivencia.
Cuando hay una amenaza a tu vida,
tus miembros o tu seguridad;
nos armamos de una fuerza desconocida
para superar los obstáculos
que implican muerte y destrucción.
Nuestra lucha alcanza niveles de valor
cuya importancia nunca reconoceremos,
mientras no tengamos una clara
visión de su perspectiva.**

**Sin embargo, aquello que se convierte en nuestro enemigo
es lo Desconocido.**

**Nos acecha en los rincones más oscuros
de nuestra mente
y crece hasta alcanzar proporciones paralizantes.
Engaña la totalidad de nuestros sentidos,
generando señales
que hacen temblar nuestras entrañas,
acelerando la circulación sanguínea y
la respiración.**

**Lo dejamos crecer,
primero infinitesimalmente, después
en progresión logarítmica
hasta que llena cada célula de nuestro cuerpo.
La inmovilidad, el retraimiento,
el miedo a nuestros mayores temores,
lentamente empieza a tomar forma
en el ojo de nuestra mente.**

**La pérdida de control, del juicio,
el rechazo total, la pérdida de poder,
de riqueza, la pérdida de la vida;
todas las formas de pérdida,
son alimento de este enemigo llamado miedo.**

**Sólo cuando podemos dejar ir, sin cortapisas,
es que disminuye el miedo.**

**Sólo cuando tenemos amplia información
es que disminuye el miedo.**

**Sólo cuando nos tranquilizamos a nosotros mismos
es que disminuye el miedo.**

**Sólo cuando no poseemos nada,
es que la paz y la serenidad
conquistan a este temido enemigo.**