

Miedo: Empleando las cinco fortalezas

Tomado de 'Libertad frente al temor/Freedom from fear', 2016

Cuando tenemos la impresión de que nuestra propiedad o nuestras vidas están en peligro, la reacción más torpe e inadecuada es creer que podemos volvernos más fuertes y obtener más seguridad si destruimos la propiedad y la vida de los demás. Esto puede suceder porque la delusión que permea nuestro temor hace que nuestra perspectiva se distorsione. Cuando vemos que otras personas reaccionan así, nos damos cuenta de que están obrando mal. Pero, por alguna razón, cuando somos nosotros los que nos sentimos amenazados, nuestros estándares cambian y nuestra perspectiva se distorsiona. De ese modo, mientras seamos nosotros los que lo perpetrados, el mal parece el bien.

Esta inhabilidad de poder confiar en que vamos a hacer lo correcto en situaciones adversas y difíciles, es probablemente la característica humana más desconcertante. Si los estándares de lo que está bien y lo que está mal son sólo relevantes cuando nos conviene, entonces no tienen sentido alguno.

Por fortuna, y si nos entrenamos adecuadamente, el aspecto de la vida que presenta más peligros y menos seguridad, es también donde podemos hacer más cambios y ejercer más control. Porque, aunque el envejecimiento, la enfermedad y la muerte son consecuencias inevitables de haber nacido, la delusión no lo es. Nosotros podemos prevenirla. Si a través de la reflexión y la contemplación tomamos consciencia y nos volvemos cuidadosos frente a los peligros que la delusión conlleva, nos sentiremos motivados a superarla.

Sin embargo, para poder entender y derrocar el régimen de la delusión, no basta con las revelaciones o *insights* que la reflexión y la contemplación desvelan. Es lo mismo que con una revolución. Así las haya estudiado hasta la saciedad, uno realmente no puede saber cuáles son las fortalezas y artimañas preferidas de un sistema político arraigado, hasta que reúne sus tropas y lo confronta. Las tropas solo pueden derrocar el sistema cuando desarrollan sus propias fortalezas y artimañas.

Lo mismo sucede con la delusión. Ustedes solo pueden llegar a ver lo que hay detrás de las delusiones que empoderan el miedo, si han desarrollado las fortalezas de la mente. Al desarrollarlas, estas fortalezas los colocan en una posición en la que nunca más van a estar expuestos a estos peligros.

El Canon pali, el compendio más antiguo de las enseñanzas del Buda, enumera cinco fortalezas mentales: la convicción, la persistencia; la *sati* o la capacidad de mantener algo presente en la mente; la concentración; y el discernimiento. El Canon enfatiza lo importante que es tener una actitud vigilante para desarrollar cada fortaleza. La actitud vigilante es lo que permite que cada fortaleza contrarreste delusiones específicas que hacen que la mente sea débil y torpe cuando tiene que enfrentar sus temores. Esto quiere decir que estas fortalezas no son una simple cuestión de aplicar fuerza bruta. Cada fortaleza contiene un elemento de sabiduría y discernimiento que se vuelve más y más incisivo, a medida que avanzan de una fortaleza a otra.

De las cinco fortalezas, la convicción es la que requiere una explicación más larga y detallada. Esto se debe a que es uno de los factores más malentendidos y subestimados del camino budista. Además, es una fortaleza que debe contrarrestar un sinnúmero de delusiones. En este caso, la convicción se refiere a tener certeza y convicción en el principio del karma. A estar convencidos de que el placer y el sufrimiento que experimentamos dependen de la cualidad de las intenciones sobre las cuales basamos nuestros actos. Esta convicción contrarresta la delusión que nos hace creer que no nos conviene mantener nuestros principios morales y éticos en ciertas situaciones de peligro.

La convicción le hace frente a esta delusión de tres diferentes maneras. La primera, es reiterando la importancia del principio kármico de causa y efecto. Este principio es conocido coloquialmente como ‘del bumerán’ o ‘de escupir contra el viento’. Afirma que, si ustedes actúan con base en la intención de causar daño, ese daño se volverá contra ustedes, sin importar cuáles sean las circunstancias. Esto quiere decir que, aunque actos como matar, robar o mentir pueden producir dividendos en el corto plazo, estos no son nada comparados con el inmenso daño a largo plazo al cual ustedes se están exponiendo.

Este principio también opera de manera inversa y les puede dar el valor para hacer el bien. Si están convencidos de que así la muerte intervenga van a recibir los buenos resultados de sus intenciones hábiles e inteligentes, esto hará que sea más fácil realizar los sacrificios que exigen los esfuerzos de largo plazo que traerán bienestar para ustedes y los demás. Independientemente de si van a ver los resultados en esta vida o no, ustedes están convencidos de que el bien que hacen, nunca se pierde. De esta manera, hallan el coraje necesario para acumular un arsenal de acciones hábiles e inteligentes que van a formar su primera línea de defensa frente a temores y amenazas.

La segunda manera en la que la convicción le hace frente a esta delusión, es insistiendo en que ustedes le deben dar prioridad a su estado mental por sobre todas las cosas, ya que esto es lo que le da forma a sus intenciones. Esto contrarresta una pregunta derivada de la delusión que discutimos inicialmente: ¿Será que insistir en mantener nuestros principios va a facilitar que los demás nos hagan daño? En últimas, esta pregunta está basada en la delusión que la vida es nuestra posesión más preciada. Si esto fuera cierto, en realidad sería una posesión muy ordinaria, pues conduce inexorablemente a la muerte, con paradas en el dolor, el envejecimiento y la enfermedad.

La convicción nos dice que nuestra vida solo es valiosa en la medida en que la usamos para desarrollar nuestra mente. Porque la mente —cuando se desarrolla— es algo a lo cual nadie, ni siquiera la muerte, puede hacerle daño. La convicción considera que la llamada ‘calidad de vida’, se mide con base en la calidad e integridad de las intenciones sobre las cuales basamos nuestros actos. De la misma manera, el ‘tiempo valioso’ es aquél que le dedicamos a la práctica. En palabras del Buda:

Mejor que cien años
vivididos sin virtud, sin centro,
es un día
vivido por una persona virtuosa,
absorta en jhana. — *Dhp 110*

Finalmente, la tercera manera en la que la convicción le hace frente a esta delusión, es insistiendo en que la necesidad de mantener nuestra integridad es incondicional. El hecho que los demás decidan arrojar a la basura su más preciada posesión —su integridad— no es excusa para que nosotros también decidamos arrojar la nuestra. El principio del karma no es una norma de tránsito que solo es vigente a ciertas horas del día: es una ley en constante operación en torno a los ciclos del universo.

Algunos argumentan que como el Buda reconoció el principio de la condicionalidad, Él no tendría problema con la idea que nuestra virtud también debe ser condicional. Sin embargo, esta es una malinterpretación del principio. Primero que todo, la condicionalidad no significa que todo es cambiante y contingente. Tomemos como ejemplo la teoría de la relatividad de Einstein. La relatividad no significa que todas las cosas son relativas. Simplemente reemplaza masa y tiempo —consideradas constantes por mucho tiempo— por otra constante inesperada: la velocidad de la luz. De esa manera, masa y tiempo pueden ser relativas con respecto a un marco de referencia inercial. Un marco de referencia inercial es aquel donde no hay aceleración y las leyes de Newton se cumplen. La velocidad de la luz es la misma para todos los observadores en marcos inerciales, independientemente de su movimiento, y por lo tanto es siempre la misma.

De la misma manera, la condicionalidad significa que, incluso en lo que es contingente y cambiante, existen ciertos patrones inmutables. Uno de esos patrones, es que las intenciones torpes y carentes de habilidad e inteligencia que están basadas en el ansia y la delusión, nos conducen inevitablemente a resultados desagradables. Si dejamos de considerar nuestros sentimientos y opiniones como absolutos y en cambio aprendemos a aceptar este patrón como algo absoluto, vamos a tener que ser más ingeniosos en la manera como lidiamos con el peligro. De este modo, en vez de seguir reaccionando mecánicamente de maneras torpes y carentes de inteligencia, aprendemos a pensar de una manera creativa para hallar nuevas formas de reaccionar que previenen daños de todo tipo. Esto hará que nuestros actos sean más acertados y decorosos.

Es importante anotar que el Buda no enseñó el principio de condicionalidad con la simple intención de motivarnos a aceptar la inevitabilidad del cambio. Él lo enseñó para mostrarnos cómo se pueden llegar a dominar los patrones inherentes al cambio, con el fin de crear una puerta que nos conduzca más allá de la condicionalidad y del cambio mismo.

Si queremos alcanzar lo incondicionado, que es la seguridad más verdadera, nuestra integridad debe ser incondicional. Es un regalo de seguridad temporal que no es solo para quienes nos tratan bien, sino para todo el mundo, sin excepción. Como dicen los textos budistas, cuando nos abstenemos completamente de hacer daño, le estamos haciendo un gran regalo a incontables seres, ya que los estamos liberando de los peligros que puedan emanar de nosotros. Además, nosotros mismos también participamos de esa libertad ilimitada.

Sin embargo, tener este tipo de convicción y de integridad es algo muy exigente. Mientras no hayamos tenido nuestra primera experiencia de lo incondicional, nuestra convicción y nuestra integridad pueden flaquear fácilmente. Por esta razón, deben ser reforzadas con otras fortalezas mentales.

A la convicción— la primera fortaleza mental— le siguen tres fortalezas intermedias, las cuales actúan de manera concertada. Estas son: la persistencia; la *sati* o la capacidad de mantener algo presente en la mente, y la concentración.

La persistencia, al tomar la forma del esfuerzo correcto, contrarresta la delusión de pensar que no tenemos cómo combatir nuestros temores. Esta delusión nos hace creer que una vez surgen, tenemos que rendirnos ante ellos. El esfuerzo correcto nos da la oportunidad de practicar cómo eliminar cualidades que, aunque torpes, no son las más graves, para reemplazarlas por cualidades que sí son hábiles e inteligentes. De este modo, cuando surgen cualidades carentes de habilidad e inteligencia que son más intensas y más graves, podemos usar estas cualidades hábiles como aliadas en nuestra lucha.

En este proceso, la fortaleza de la *sati* o de la capacidad de mantener algo presente en la mente, nos ayuda de dos maneras. Primero, nos hace recordar lo peligroso que es rendirse ante el miedo. Y segundo, nos enseña a enfocar nuestra atención en el temor como un evento mental—en y por sí mismo— y no en el objeto externo de nuestro miedo. De esta manera, el temor es algo que podemos observar desde afuera, sin necesidad de meternos en el ojo del huracán.

Al brindarle a la mente un epicentro sosegado para el bienestar, la concentración —la tercera fortaleza intermedia— nos coloca en una posición sólida. Desde esta posición, ya no sentimos la necesidad de identificarnos con nuestros miedos a medida que aparecen, y los ires y venires de los peligros internos y externos son cada vez menos amenazantes para la mente.

Aun así, la mente no va a poder alcanzar la verdadera seguridad hasta que no arranque de raíz las causas detrás de esos ires y venires. Por esta razón, las primeras cuatro fortalezas requieren de la fuerza del discernimiento —la quinta y última fortaleza— para ser completamente seguras. El discernimiento es lo que logra ver que la verdadera raíz de esos ires y venires, es nuestro sentido de lo que ‘soy yo’ y de lo que ‘es mío’. Logra ver que ese sentido de lo que ‘soy yo’ y de lo que ‘es mío’, realmente no constituye parte de lo que experimentamos. Ese sentido proviene de procesos que se denominan ‘hacer un yo’ y ‘hacer un mío’. En estos procesos, nosotros imponemos una y otra vez las nociones de lo que ‘soy yo’ y de lo que ‘es mío’ sobre nuestras experiencias, al mismo tiempo que nos identificamos con cosas que están sujetas al envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

El discernimiento incluso logra ver más allá de nuestros ‘traidores internos’ y nuestras debilidades internas. Es decir, logra ver más allá de las ansias que quieren que creemos un ‘yo’ y un ‘mío’, y más allá de las delusiones que nos hacen creer en ellos una vez los hemos creado. El discernimiento se percata de que este nivel de delusión es precisamente el factor que hace que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, sean peligrosos. Si no nos identificáramos con cosas que envejecen, se enferman y mueren, el hecho que envejecen, se enferman y mueren, no amenazaría nuestra mente. Libre de toda amenaza, la mente nunca más tendría razón alguna para volver a cometer actos carentes de habilidad e inteligencia.

Nuestra mayor inseguridad —nuestra incapacidad para confiar en nosotros mismos— es eliminada cuando este nivel de discernimiento madura y produce el fruto de la liberación. Libres de los apegos de lo que ‘soy yo’ y de lo que ‘es mío’, nos damos cuenta de que los factores que componen el miedo —tanto los hábiles e inteligentes como los que no lo son— han

desaparecido. Como no queda confusión o aversión alguna, y la mente ha dejado de ser débil y vulnerable frente al peligro, no existe nada de lo cual necesitemos escapar.

Este es el punto en el cual podemos contestar las preguntas que surgieron a partir de lo que el chamán inuit del norte de Canadá le contestó al antropólogo. Nosotros tememos porque creemos en ‘nosotros’. Y nosotros creemos en ‘nosotros’, por la delusión que existe en nuestro miedo. Pero la paradoja radica en lo siguiente: si nos queremos lo suficiente a *nosotros* mismos como para temerle al sufrimiento que resulta de actos y apegos que carecen de habilidad e inteligencia —y como para aprender a creer en el camino para salir de todo eso— entonces desarrollaremos las fortalezas que nos van a permitir romper las barreras que nos imponen nuestras ansias, delusiones y apegos. De esa manera, todo ese andamiaje —el ‘nosotros’, el temor, las creencias, los apegos— todo eso, se evaporará. La libertad resultante, es la única verdadera seguridad que existe.

Título original: ‘Freedom from fear’, excerpt

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/books/KarmaOfQuestions/Section0007.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025