

Miedo: Entendiendo el temor

Charla durante la sesión de meditación del 01 de abril, 2003

Nosotros le tenemos miedo a muchas cosas. Existe mucho temor en nuestras vidas. Sin embargo, los textos budistas no hablan mucho sobre el miedo. La principal razón es que existen muchos tipos de temor: temor asociado con la codicia, con la ira y con las delusiones. Por lo tanto, los textos budistas se enfocan más en las emociones detrás de los temores, que en los temores como tal.

Lo que esto implica, es que si ustedes quieren comprender sus miedos, primero tienen que entender las emociones que están detrás de esos miedos. Para apreciar cuál es el componente del miedo que es dependiente de la codicia, cuál del apasionamiento, cuál de la aversión y cuál de las delusiones, deben analizar el temor como un conglomerado de diversos factores y no como algo sólido e integral. De esa manera, al entender las emociones que están detrás del miedo, también están resolviendo el problema de ese miedo en particular.

Si descubren que existe codicia o apasionamiento por algo, quiere decir que existe el temor a no poder conseguir ese algo, o a perderlo después de haberlo conseguido. Si existe ira basada en el miedo, quiere decir que ustedes saben que si algo en particular llega a suceder, eso les va a causar dolor y van a sufrir. Por lo tanto, sienten aversión por ese algo y, como resultado, le temen.

También está el problema de la delusión con respecto a lo que no saben, con respecto a lo desconocido. El rango de los temores basados en la delusión es grande: desde el miedo a un fantasma en la habitación contigua o a un desconocido en esta, hasta la angustia existencial basada en la sensación de que algo se requiere de ustedes, pero no saben qué. En este caso, la experiencia humana puede parecer un gran vacío, algo muy ajeno. Existe una fuerte sensación de temor de que la vida es algo que carece de propósito o significado, y de que simplemente se trata de sufrimiento inútil.

Por lo tanto, es importante diferenciar los diferentes tipos de temor, porque lo que se necesita es trabajar en la raíz del miedo y no en el miedo mismo. Si ustedes no escarban hasta el fondo para saber cuáles son los factores que lo están causando, no podrán saber con qué tipo de temor están lidiando y no podrán llegar a la raíz del problema.

El miedo es una emoción que incluye una fuerte manifestación física, lo cual lo hace más complicado. Cuando surge genera todo tipo de reacciones en el cuerpo: el corazón palpita más a prisa y el estómago se contrae, y por eso muchas veces confundimos las reacciones físicas con el estado mental. Aunque la descarga de temor inunda la mente brevemente, es capaz de disparar toda una serie de reacciones físicas que a veces toman mucho tiempo en disiparse. Como estas reacciones no desaparecen inmediatamente, generan la sensación de que aún somos presa del miedo porque los síntomas persisten, así la descarga de temor ya se haya desvanecido en nuestra mente. Por lo tanto, separar el estado físico del mental es el primer paso para lidiar con el miedo, sobre todo cuando es fuerte.

Algunas personas afirman que, aunque pueden razonar mentalmente y decirse que ya no tienen miedo, después siguen sintiendo temor. Esto puede ser el resultado de un

malentendido, porque han confundido los síntomas físicos del miedo con el estado mental. Por eso hay que separarlos. Puede que al razonar mentalmente acerca del problema logren contener el miedo, pero lo que va a dar la sensación de persistir —y de no quererse ir— es la manifestación física. Es natural que la sensación persista, ya que la circulación aún está repleta de hormonas en reacción al miedo, y el cuerpo requiere de cierto tiempo para procesarlas.

De manera que la primera línea de defensa, es aprender a distinguir cuando realmente hay miedo en la mente y cuando no, así existan señales corporales de temor. Poder hacer esta distinción hará que no se sientan tan abrumados por la emoción. Primero, deben aplicar la respiración de la mejor manera posible para poder superar las manifestaciones físicas del miedo, es decir, la tensión y las sensaciones que surgen debido a la respiración agitada o a la falta de aire. Una vez logren una sensación de bienestar físico a través de la respiración, extiéndanla de manera consciente por todo el cuerpo para contrarrestar los demás síntomas físicos del miedo.

Simultáneamente, deben hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué es exactamente ese miedo? ¿Qué es lo que está siendo amenazado? ¿En dónde se sienten vulnerables? ¿Cuál es el peligro? Es importante que aprendan a distinguir e identificar los motivos detrás del miedo, pues gran parte del temor radica en la confusión de no saber exactamente a qué es lo que le tienen miedo, o qué hacer frente al miedo.

Cuando esto sucede, todos los caminos parecen cerrarse y ustedes no son capaces de analizar lo que está sucediendo, lo cual simplemente agudiza el temor. Así que, si pueden, tomen asiento. Si no, mentalmente tomen nota y pregúntense: ¿Por qué este miedo? ¿Qué fue exactamente lo que lo generó? Aprendan a ver el miedo como algo que simplemente está ahí, y no como algo que están sintiendo. Traten de entender por qué siguen escuchando esa voz temerosa gritando una y otra vez en su mente.

Algunos miedos son neuróticos. Están basados en delusiones que son obvias y son relativamente fáciles de manejar. Son los que un psicoanalista puede tratar. En esos casos, ustedes típicamente tuvieron una mala experiencia en su infancia e instintivamente han estado evadiendo ese problema, ese sentimiento, pero las cosas han llegado a un punto en el que todo se ha vuelto completamente irrealista. Pero como ese temor es irrealista, el tratamiento se trata de simplemente ver el evento de una manera realista, tal y como es. Con ese fin, en lugar de evadirlo, lo confrontan. Se ponen en situaciones en las cuales ese miedo va a surgir para poder apreciar la disyunción entre el temor y la realidad, y así se van percatando de que la realidad no era tan mala como pensaban. Luego, poco a poco, a medida que la disyuntiva es cada vez más obvia, el temor se va calmando, se va debilitando y se vuelve más y más manejable. Esa es la manera de tratar el temor neurótico.

Los miedos que sí son realistas son más complicados y requieren de más pericia, de más profundidad. Uno de los miembros de nuestra comunidad, que perdió a su madre en la guerra, emigró a los Estados Unidos y se volvió psicoanalista. Como parte de su entrenamiento tuvo que someterse a psicoanálisis. Después de varios años de terapia, el psicoanalista le dijo que sus temores eran muy realistas y que, por lo tanto, él no podía ayudar.

Aquí es donde el Dharma y la práctica budista entran en escena para ayudarnos a enfrentar nuestros temores realistas: el miedo al envejecimiento, a la enfermedad, a la

separación y a la muerte. Estas cosas son reales y si no trabajamos en dilucidar cuáles son nuestros apegos, nos van a causar sufrimiento. Porque esto es precisamente lo que el Buda dice sobre el miedo, sobre los temores: que vienen de nuestro apego y de nuestro aferramiento a las cosas. El aferramiento es un problema, porque lo que sea a lo que nos aferramos siempre se verá amenazado por la inconstancia, el estrés y el sufrimiento; por el hecho que estas cosas no están bajo nuestro control. Por eso, el propósito de nuestro entrenamiento es aprender a no permitir que nuestra felicidad dependa de cosas que no podemos controlar. Mientras nuestra felicidad dependa de cosas que están más allá de nuestro control, vamos a estar destinados a temer y a sufrir.

¿Qué hacer frente a esta situación? Debemos aprender a mirar hacia nuestro interior. Debemos intentar crear una sensación de bienestar que surja simplemente con estar con la respiración. Es así como la meditación, por sí misma, es una manera de lidiar con los temores; con esos miedos profundos y realistas.

Pregúntense de qué exactamente depende su felicidad. Usualmente, la gente tiende a permitir que su felicidad dependa de un sinnúmero de factores. Pero entre más piensen acerca de estos factores, más cuenta se darán de que están completamente fuera de su control: la economía, el clima, la situación política, el ritmo cardíaco de los demás o la estabilidad geológica del suelo que pisan. Todo es incierto.

Aunque esta no es la cura total, sí es el camino que conduce a ella. Ustedes aprenden a desarrollar una felicidad que cada vez depende menos de cosas externas. Una felicidad que es cada vez más interior, que está más bajo su control y que es algo que pueden manejar mucho mejor. A medida que trabajan en desarrollar esa felicidad van a encontrar que no es un premio de consolación. Que realmente es mejor que el tipo de felicidad que depende de cosas y factores externos. Que es mucho más gratificante y más estable. Que penetra la mente de una manera más profunda.

La verdad es que este tipo de felicidad permite que la mente se abra. La mente de la mayoría de la gente vive saltando por todos lados como un gato asustado; dondequiera que cae, un gato permanece tenso porque sabe que tiene que estar listo para volver a saltar en cualquier momento. Pero cuando ustedes encuentran algo con lo cual pueden permanecer por largo tiempo, como la meditación, la mente se puede permitir estar más relajada. Cuando la mente sabe que no va a tener que volver a saltar de inmediato, puede relajarse y distenderse un poco. Y cuando la mente se relaja es más fácil llegar a conocerla tal y como es; saber a qué se está apegando; de qué se sigue aferrando. Esto va a permitir que la exploren de una manera aún más profunda.

Lo que vamos a encontrar, es que nuestro mayor temor es el miedo a la muerte, el cual es un temor extremadamente realista. Es algo que con toda seguridad va a suceder y que para la mayoría de nosotros es un gran misterio. Por eso la solución está en la meditación, ya que es la única práctica que nos puede conducir a algo más allá de la muerte, algo más allá del espacio y del tiempo. La muerte es algo que acontece dentro de los límites del espacio y el tiempo, pero existe algo por fuera de esas dimensiones que puede ser experimentado. Eso es lo que estamos buscando.

Los textos budistas dicen que son cuatro las razones por las que le tememos a la muerte. La primera, porque estamos apegados a nuestro cuerpo, pero sabemos que al morir lo vamos a perder. La segunda, porque estamos apegados a los placeres sensoriales, pero sabemos que al morir también los vamos a perder. Estas dos razones están basadas en el apasionamiento, en el apasionamiento por nuestro cuerpo y por nuestros apetitos sensoriales.

La tercera razón está basada en la aversión. Esta se manifiesta cuando alguien sabe que ha cometido actos crueles y que probablemente tendrá que enfrentar algún castigo después de morir. La cuarta razón está basada en la delusión. Esta se manifiesta cuando alguien tiene dudas sobre el verdadero Dharma, preguntándose si el Buda tenía razón y si en verdad existe algo más allá de la muerte, es decir, lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Mientras ustedes no tengan conocimiento directo de esto, siempre va a existir incertidumbre —y una gran medida de ignorancia y delusión— con respecto a la muerte, generando temor.

El propósito central de la práctica es contrarrestar estas razones. De esa manera, ustedes dejan de ser dependientes del cuerpo. Dejan de tener que aferrarse de él y de los placeres sensoriales para ser felices. Se entrenan a sí mismos para hacer cosas buenas, hasta que llegan a un punto en el cual pueden experimentar brevemente lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, constatando así que están en el camino correcto hacia la meta correcta.

Para lograr esto, ustedes deben desarmar, uno a uno, los elementos constituyentes de la experiencia humana a medida que los van encontrando en un estado de concentración. Estos elementos son: formas, sensaciones, percepciones, fabricaciones del pensamiento y consciencia. Deben observarlos para determinar en dónde y por qué son inconstantes. Al hallar en dónde y por qué son inconstantes, verán que son estresantes pues en el hecho de la inconstancia existe estrés. Aunque en este nivel hay más estrés que sufrimiento, cuando examinen el estrés observen el sufrimiento y pregúntense: ¿Qué estoy haciendo para causar este estrés, para agravarlo? ¿Qué actividades van de la mano de este estrés? Busquen la causa y la van a encontrar, justo ahí, en sus actos intencionales.

Cuando ustedes desarman —una a una— esas intenciones, todo se abre y, una vez está abierto, se dan cuenta de que han arribado a algo completamente distinto. Han llegado a una dimensión completamente distinta por fuera del espacio y del tiempo y se van a percatar de que la muerte no puede tocarla. Es sólo a través de esta experiencia que ustedes pueden decir que han superado el miedo a la muerte.

Después de esta experiencia, el único temor que les queda es el de incurrir en un acto carente de habilidad e inteligencia porque su *sati* falló, es decir, porque tuvieron un momento en el cual cesaron de tener presente lo que debían mantener en mente. De manera que así hayan tenido un atisbo de esa dimensión en la cual la muerte no los puede tocar, aún queda trabajo por hacer. Pero lo bueno es que, en lo que respecta a los cinco preceptos, ustedes no van a incurrir en actos carentes de habilidad e inteligencia de manera intencional.

Esta es la manera como la meditación lidia con el miedo. La meditación descompone el temor en varias emociones para buscar los elementos relacionados con la codicia, el apasionamiento, la ira y la delusión, que están detrás de las causas que dan surgimiento al miedo y que lo mantienen vivo. Al mismo tiempo, la meditación pone en evidencia la manera como ciframos nuestra esperanza de obtener felicidad en cosas de las cuales no podemos

depender. También abre el camino para que dejemos de ponerla en manos de cosas cambiantes que están fuera de nuestro control, para que más bien la pongamos en manos de una dimensión fuera del alcance de lo que pueda hacerle daño.

Por lo tanto, la cura para el miedo no es una simple cuestión de decirse a sí mismo que no hay nada que temer. Se trata de colocarse a sí mismo en una posición de fortaleza en donde realmente no hay peligro, en donde verdaderamente no hay nada que temer.

Resumiendo, estos son tres consejos para tener en cuenta cuando el miedo empieza a surgir. Primero, aprendan a separar el componente físico del componente mental. De esa manera, no van a malinterpretar las señales del cuerpo y así van a evitar que esto genere más confusión en la mente. Segundo, aprendan a enfocarse directamente en la mente para ver exactamente cuál es el problema, dónde está la sensación de vulnerabilidad y a qué es a lo que se están aferrando. Recuerden que donde hay aferramiento hay vulnerabilidad y eso es lo que constituye el miedo. Y finalmente, determinen si el peligro es realista o no. Si no es realista, existe una manera particular de enfrentarlo y si lo es, existe otra manera más profunda. Es aquí donde el Dharma y la práctica budista entran en escena, pues los van a ayudar a enfrentar esos temores realistas; es decir, el miedo al envejecimiento, a la enfermedad, a la separación y a la muerte.

De esta manera, no solo van a darse cuenta de que tienen control sobre sus temores y de que aprendieron a enfrentar el miedo, sino de que están en una posición en la que realmente no hay nada que temer. Esto es lo que hace que la práctica budista sea tan especial. Freud dijo que el propósito del psicoanálisis es sacar a la gente del sufrimiento neurótico, para dejarla sólo con la simple miseria cotidiana. Pero el Dharma es diferente: los saca de la miseria cotidiana de la existencia humana y los lleva más allá, a una dimensión en donde no hay ni miseria, ni sufrimiento. No solo lidia con miedos irrealistas o que están fuera de proporción, sino también con los que genuinamente son realistas y justificados. Además, los puede llevar aún más allá, a un punto en el que, en verdad, no hay nada que temer.

Recuerden la historia del rey Pasenadi. El Buda se encuentra con él y le pregunta que de dónde viene. El rey, de manera increíblemente honesta, le responde que simplemente estaba ocupado haciendo lo que un rey sediento de poder hace habitualmente. El Buda le pregunta que teniendo en cuenta lo difícil que es nacer como ser humano, qué haría si alguien llegara y le informara que de cada uno de los cuatro puntos cardinales viene una gran montaña aplastando todo ser viviente a su paso. A esto, el rey responde que lo único que podría hacer es calmar su mente y practicar el Dharma en el poco tiempo que le queda.

Entonces, el Buda le dice: “En ese caso, le informo, gran soberano, que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte avanzan desde todas las direcciones, aplastando todo ser viviente a su paso. Dado que la existencia humana es tan difícil de obtener, ¿qué piensa usted hacer?” El rey obviamente responde lo mismo: “Calmar la mente y practicar el Dharma”.

Ustedes deben estar siempre enfocados en eso, porque es ahí en donde radica su verdadera riqueza; donde radica su verdadera seguridad. Y no importa cuál llegue primero, pues las montañas los van a alcanzar con toda seguridad. Pero solamente van a aplastar el cuerpo y no tienen por qué aplastar la mente. Tengan confianza en que ustedes van a poder mantener la mente como algo separado del cuerpo.

Y cuando se sientan ansiosos, recuerden que, pase lo que pase en el mundo, para lidiar con lo inesperado van a necesitar su capacidad para mantener su presencia mental; para mantenerse alertas; para entrar en concentración; y para actuar con discernimiento. De manera que, en vez de perder el tiempo imaginando escenarios de lo que puede o no suceder, simplemente recuerden que las cualidades que necesitan para enfrentar cualquier situación inesperada, son las que pueden desarrollar ahora mismo mientras meditan.

De esta forma, ustedes pueden transformar su ansiedad en una actitud vigilante, convirtiéndola así en una fuerza positiva en su práctica. El Buda dijo que tener una actitud vigilante es la base de toda cualidad hábil e inteligente. Son esas cualidades las que crean un refugio de bienestar para ustedes, incluso en medio de los peligros del mundo.

El mundo nunca va a dejar de ser un lugar peligroso, pero ustedes pueden aprender a dejar de ser un peligro para los demás y para sí mismos. Al lograrlo, van a darse cuenta de que sí pueden crear su propio refugio interior. Y aunque no puedan crear un refugio para cada ser humano, su refugio por lo menos será —en la medida de lo posible— una buena influencia para los demás. De manera que no hay nada egoísta en hallar ese bienestar interior. Al hacerlo, ustedes están abandonando la cadena alimenticia, es decir, la cadena del ansia y del aferramiento. También están abandonando la cadena del peligro y ese es un gran regalo.

Título original: 'Fear'

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2003/0304n6-fear.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025