

## Comprendiendo qué es el ansia

Charla del 2 de agosto, 2021

La mayoría de los occidentales que llegaron a Tailandia a estudiar con los grandes maestros de la Tradición del Bosque, tuvieron problemas con el calor, la humedad, los bichos y la precariedad en general. Por eso los maestros enfatizaron las enseñanzas sobre paciencia y ecuanimidad, hasta tal punto que parece ser que ese fue el único mensaje que les quedó. Esta puede ser la razón por la cual hoy en día oímos que el ansia, la causa del sufrimiento, se define como querer que las cosas sean diferentes a lo que son. Lo que esto en el fondo está diciendo, es que si aceptamos las cosas como son y estamos bien con eso, entonces no vamos a sufrir; que lo único que necesitamos es estar medianamente satisfechos con lo que tenemos, y a eso sumarle algo de paciencia y un poco de ecuanimidad.

Sin embargo, lo que el Buda describió cuando explicó qué es el ansia, es algo mucho más profundo que esto.

El Buda se refirió a este tipo de ecuanimidad, el que surge de simplemente aceptar las cosas a nivel de los sentidos, como ‘ecuanimidad mundana’. Este es el nivel más básico de ecuanimidad y existen dos niveles más altos: la ecuanimidad que surge al llevar la mente a un estado de concentración correcta, y la ecuanimidad que surge como resultado de alcanzar la verdadera felicidad del desatamiento. En estos niveles superiores, contemplamos el mundo y estamos perfectamente bien con el hecho que las cosas no son como queramos que sean, porque en nuestro interior hemos hallado algo más profundo y más satisfactorio.

Sin embargo, el tipo de ansia que debemos superar para encontrar esa felicidad, es algo mucho más complejo y profundo que el tipo de ansia que simplemente quiere que las cosas sean diferentes de lo que son. El Buda la definió como el tipo de ansia que nos conduce a seguir buscando ‘llegar a ser’. Ahora bien, al referirnos a ‘seguir buscando llegar a ser’ o *punabbhavo* en pali, básicamente nos estamos refiriendo a los procesos que nos llevan a seguir renaciendo. Esta parece ser la preocupación principal del Buda para querer comprender el ansia. Después de todo, la principal razón por la cual Él lo abandonó todo y se marchó al bosque cuando era un joven príncipe, fue porque se percató de que estaba sujeto al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. En ese momento, Él no sabía si existía algo que no estuviera sujeto al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, pero si lo había, quería hallarlo para no tener que sufrir al momento de morir; para ni siquiera tener que sufrir por la muerte.

Imaginemos por un momento las ansias que surgen al momento de morir. Son ansias mucho más fuertes y que van mucho más allá del simple deseo de querer alejarse del calor o de los bichos. El Buda identificó tres tipos: El primero, es el ansia por la sensorialidad, que es el ansia por fantasear acerca de placeres sensoriales. El segundo, es el ansia por ‘llegar a ser’, que es el ansia por ser llegar a ser un ser en un mundo específico. Y el tercero, es el ansia por ‘no llegar a ser’, que es el ansia por aniquilar lo que somos o el mundo en donde estamos.

Del ansia por la sensorialidad —por fantasear acerca de placeres sensoriales— surge, por supuesto, el deseo de hallar esos placeres. Esta es un ansia extremadamente arraigada. Nosotros podemos estar perfectamente bien con las cosas como son en el mundo (sean como sean) siempre y cuando podamos fantasear que en realidad son diferentes. Pero, eventualmente,

nuestras fantasías van a abrir una caja de Pandora. Porque al momento de morir, cuando la mente ya no pueda estar en el cuerpo y este ser que hemos creado a partir de nuestro apego a los agregados tenga que partir, si la mente no ha logrado erradicar el ansia y el afán por la sensorialidad, va a ir detrás de placeres sensoriales de todo tipo. Los seres humanos pueden renacer como perros o como algo peor, a partir del ansia por la sensorialidad.

Del ansia por ‘llegar a ser’ —por ser un ser en un mundo específico— va a surgir una fuerte sensación de sentirnos amenazados cuando nos percatemos de que ya no podemos seguir siendo un ser en este mundo. Si no hemos podido superar el ansia primordial por llegar a ser un ser, vamos a agarrarnos de la primera identidad que se nos aparezca. Y como en ese momento estamos obrando bajo el ansia, esta tendencia nos puede conducir a cualquier parte.

Del ansia por ‘no llegar a ser’ —por aniquilar lo que somos o el mundo en donde estamos— el obvio resultado es el suicidio. Pero existen otras maneras de aniquilarse a sí mismo. Por ejemplo, están las personas que se abandonan al alcohol o las que quieren destruir el mundo en donde viven, porque no les gusta lo que tienen y quieren volarlo todo en pedazos. Al momento de morir, una persona que ha vivido sumida en este tipo de ansia también será presa de ella, lo cual usualmente la conducirá a estados de aniquilamiento y devastación.

Estos tipos de ansia con los que tenemos que trabajar son algo muy fuerte y muy enraizado. Esto es algo que debemos mantener presente, porque últimamente el budismo se ha vuelto la religión del momento presente. Se nos dice que lo único que tenemos que hacer es estar bien en el momento presente; que no debemos preocuparnos por lo que sucede al morir. Esto es lo que se nos dice hoy en día. Es más: existen incluso versiones de budismo que nos dicen que hay que dejar lo que sucede después de la muerte como un gran misterio, como algo que simplemente hay que aceptar, sin intentar resolverlo.

Pero lo que no nos dicen, es que la razón de ser de las enseñanzas del Buda fue esclarecer y clarificar este misterio, porque Él no quiso dejar cabos sueltos. Después de todo, él era el Buda —aquél que conoce y sabe— y una de las cosas que llegó a conocer en su Despertar, fue cómo los seres mueren y renacen conforme a sus acciones. Y obviamente, sus acciones están motivadas por lo que ansían.

La razón por la cual buscamos el momento presente no es porque esa sea la meta de la práctica, sino porque es ahí donde podemos trabajar en desarrollar el conocimiento y las habilidades que vamos a necesitar al momento de morir. Al hacerlo, podemos ver nuestras ansias claramente y podemos aprender a dominarlas, aquí y ahora.

Esta es una de las razones por la cual creamos conscientemente este estado de ‘llegar a ser’, es decir, este estado de concentración. Para lograrlo, tenemos que realmente habitar y ocupar nuestro cuerpo, todo nuestro cuerpo. No podemos permitir que la mente se vaya para otro lado. Debemos estar conscientes de nuestra cabeza en nuestra cabeza, de nuestras manos en nuestras manos y de nuestros pies en nuestros pies; en otras palabras, debemos intentar brindarle un sentido de equilibrio e igualdad a nuestra consciencia del cuerpo. Debemos intentar que ninguna parte del cuerpo sea más predominante que las otras y que, si una es central en un comienzo, después comparta el protagonismo con las demás. La meta es ocupar nuestro cuerpo totalmente. Por eso es bueno crear una sensación de bienestar a través de la forma como respiramos, al tiempo que trabajamos con las energías de la respiración en todo el

cuerpo. Al hacerlo, vamos a sentirnos bien estando en el momento presente y no vamos a querer abandonarlo.

De esta manera, vamos a poder detectar cuando en nuestra mente surjan potenciales instancias de ‘llegar a ser’, evitando así caer en su órbita. Es importante conocer estas instancias, porque los ‘llegar a ser’ a gran escala que nos conducen de una vida a la otra, empiezan en la mente como instancias a pequeña escala cuando surge un mundo mental. Usualmente existe una motivación para querer entrar en ese mundo, por lo cual es importante poder dilucidarla. Al hacerlo, debemos cortar esa motivación de raíz, así halla una parte de la mente que comience a quejarse porque ha sido privada de ese placer, de esa ansia.

Frente a estas instancias de ‘llegar a ser’, nosotros debemos hacer lo mismo que hizo el Venerable Samudda, uno de los estudiantes del Buda, con respecto a una visión que tuvo. Un día él se encontraba practicando meditación mientras caminaba, cuando al final del sendero apareció una hermosa mujer que lo invitó a colgar los hábitos, diciéndole: “Mientras eres joven debes disfrutar de los placeres sensoriales. Cuando estés viejo podrás volver a ser un monje y yo me convertiré en una monja”. El Venerable Samudda dijo que él la miró y de inmediato vio que esa mujer no era más que una trampa mortal. Esa debe ser nuestra actitud frente a las distracciones cuando estamos meditando.

Imagínense: Si es fácil caer en distracciones cuando aún somos jóvenes y saludables —o cuando aún estamos relativamente bien— ¿cómo será cuando llegue el momento de la muerte? La aceptación, el conformismo, la paciencia y la ecuanimidad no van a ser suficientes cuando llegue ese momento. No cabe duda que estas cualidades van a hacer que las cosas sean un poco más fáciles, porque la gente que acepta que se está muriendo tiene una gran ventaja sobre la que no. Pero en ese momento lo que se necesita va mucho más allá de la simple aceptación.

Es esencial que comprendamos lo que es el ansia, lo cual significa cesar toda pasión, aversión y delusión en torno a ella. Nosotros hablamos con frecuencia sobre los deberes con respecto a las cuatro verdades nobles y sobre el hecho que el deber frente al ansia es abandonarla. Sin embargo, existe un pasaje en el que el Venerable Gavampati afirma que él oyó que el Buda dijo que debemos intentar comprender todas las cuatro verdades nobles. Porque la verdad es que, ¿cómo vamos a poder abandonar el ansia si antes no logramos comprenderla? Y es precisamente desarrollando el camino, como llegamos a comprender tanto el camino, como las cuatro verdades nobles.

De manera que debemos ver esto como una oportunidad para entender nuestras ansias, porque son las cosas que nos van a llevar de una vida a la otra y porque realmente son algo serio. Aunque parecen ser algo lúdico y bastante divertido, nos pueden conducir a lugares a los cuales no queremos ir. Recordemos a los Brahmas —los habitantes luminosos de los altos ámbitos celestiales— que protagonizan una de las historias sobre cómo el universo evoluciona. Al final de uno de los ciclos universales, algunos brahmas permanecen en el ámbito celestial. Sin embargo, cuando un nuevo universo empieza a formarse deciden bajar a echarle un vistazo. Mientras lo recorren encuentran las aguas, las cuales empiezan a brillar al reflejar su propia luminosidad. Al ver esa superficie luminosa se preguntan: “¿Y esto qué es? Se ve delicioso”. Uno de ellos, el más imprudente, decide sumergir un dedo para probar y les dice: “¡Sabe como almíbar y miel!”. Los otros, al verlo saborearse con tanto deleite, deciden probar y todos se

dedican a comer y a comer desafortadamente. Sin embargo, a medida que comen y comen, van perdiendo poco a poco toda su luminosidad: Es el comienzo de su caída del ámbito celestial.

Esta historia es una manera simbólica de ilustrar cómo muchas instancias de ‘llegar a ser’ parecen atractivas en un comienzo. Una parte de la mente piensa: “¡Y qué tal esto! Hace tiempo que no lo pruebo, hace tiempo que no lo hago”. Como resultado, sumergimos el dedo para probar y volvemos a caer; y cuando caemos, caemos bien hondo. Y entre más lo hacemos, más nos salimos del camino y más nos vamos en una mala dirección.

Así que debemos tener mucho cuidado. Nuestras ansias nos pueden conducir a todo tipo de lugares. La imagen que el Buda emplea para ilustrar esto, es la de un fuego que va yendo de una casa a la otra porque se aferra al viento. De la misma manera, la mente va de este cuerpo a otro porque se aferra al ansia, y ya sabemos que el viento puede soplar en cualquier dirección.

Por eso queremos entrenar nuestra mente para que no se deje engañar por ningún tipo de ansia. Con este fin, trabajamos con el deseo de calmar y establecer la mente, y con el deseo de desarrollar el camino. Nosotros debemos aferrarnos a estos deseos, pero al mismo tiempo debemos evitar caer en los demás. Esta es la única manera de tener cierta garantía de seguridad. Nuestras ansias pueden parecer divertidas e inofensivas, pero sus consecuencias pueden ser serias. Por eso debemos tomarlas con seriedad.

Título original: ‘To Comprehend Craving’

Disponible en <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2021/210802-to-comprehend-craving.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026