

De la Ansiedad a la Confianza

12 de octubre, 2020

El Buda afirmó que en el mundo existen cuatro tipos de personas: los que nacen en la oscuridad y van hacia la oscuridad; los que nacen en la luz, pero van hacia la oscuridad; los que nacen en la oscuridad, pero van hacia la luz; y finalmente, los que nacen en la luz y van hacia la luz. A medida que practicamos, nosotros estamos intentando ser el tipo de persona que va hacia la luz.

Esto significa que practicamos los cinco preceptos, es decir, que practicamos el Dharma. Esto nos conduce a un futuro brillante, pero al mismo tiempo tenemos que vivir en un mundo en el que hay gente empeñada en ir hacia la oscuridad. Así alguien les muestre la luz, estas personas no están interesadas en nada distinto y pueden ser muy destructivas. Es muy fácil caer en la ansiedad al leer día tras día sobre lo que esta gente hace, pensando que tarde o temprano sus actos sombríos van a afectar nuestra búsqueda de la luz.

Cuando esto suceda tenemos que recordar que el mundo siempre ha sido así, que la naturaleza humana siempre ha sido así. Vivimos en un mundo mixto porque, como dijo el Buda, para haber nacido como seres humanos necesitamos tener un karma mixto. Si queremos un lugar en donde los seres solo tienen buen karma, tenemos que ir a las esferas más elevadas de la existencia.

Pero así vivamos en un ámbito complejo y contradictorio, tenemos que desarrollar nuestras cualidades y nuestras perfecciones, así el mundo sea imperfecto. No podemos permitir que la oscuridad de otros nos haga dudar sobre nuestro camino hacia la luz. Por eso tenemos que hallar la manera de no desmotivarnos, de evitar que la ansiedad consuma poco a poco la energía de nuestra práctica.

Uno de los primeros pasos para lograr esto, es convertir la ansiedad en *samvega*. *Samvega* es el término pali para una sensación de consternación y espanto frente a la futilidad de la vida —tal como es ordinariamente vivida— la cual se combina con una fuerte sensación de urgencia por buscar una salida de todo esto. Al convertir la ansiedad en *samvega*, nos damos cuenta de que todo esto no es nada excepcional, que el universo siempre ha sido así. Incluso en tiempos del Buda, una época dorada, los reyes iban a la guerra por cosas estúpidas. Y después del Buda, una y otra vez leemos sobre personas que han nacido bajo circunstancias auspiciosas, solo para destruirlas. Pero en medio de esto, también ha habido gente que ha practicado el Dharma y que se ha beneficiado de la práctica budista.

Una vez hemos reflexionado sobre lo universal que es la naturaleza destructiva de los seres humanos y hemos desarrollado un buen sentido de *samvega*, el siguiente paso es desarrollar un sentido de *pasada*. *Pasada* es el término pali para una sensación de confianza en el camino del Buda, de que sí existe una salida de todo esto y de que nuestras buenas acciones no son en vano. Con base en esto, debemos mantener la determinación de desarrollar las perfecciones, de cumplir los preceptos y de seguir en el camino, así las oportunidades de hacer buenos actos disminuyan o cesen. Estos son nuestros verdaderos bienes preciados y son las cosas que no debemos soltar.

La razón por la cual le tenemos miedo a lo que otros puedan hacer o a lo que le pueda pasar a la sociedad, es porque buscamos nuestros bienes preciados —nuestra riqueza— en cosas que se pueden ver afectadas por los actos de los demás. Pero si construimos nuestra riqueza en la mente, nadie podrá quitarnos esos bienes preciados. Nosotros somos los únicos que podemos destruirlos y no existen razones de peso para hacerlo. Puede que a veces nos desmotivemos porque sentimos que no tenemos el suficiente tiempo para dedicarle a la práctica, pero es importante recordar que el Buda dijo que un día dedicado a la práctica del Dharma, vale más que cien años vividos sin el Dharma.

Por lo tanto, aquí tenemos el día de hoy. Hagamos que este día sea especial y auspicioso, y esto no tiene nada que ver con el zodiaco o el destino. Como bien dijo el Buda, lo que hace que un día sea auspicioso es el cumplimiento de los deberes de las cuatro verdades nobles. Esto es algo que podemos hacer todos los días, lo cual quiere decir que podemos empezar hoy mismo. Alguna gente dice que no hay afán, que van a empezar a practicar mañana o más tarde, pero esa no es la actitud correcta. La actitud correcta es pensar que hoy es el día, porque quién sabe si mañana vamos a estar aquí. De esa manera, hacemos que cada día sea auspicioso.

Para cumplir los deberes de las cuatro verdades nobles empezamos desarrollando los llamados ‘nobles tesoros’. El primero, es el grupo compuesto por cuatro cualidades que son la convicción, la vergüenza, la compunción y la virtud. La convicción, la primera cualidad, se refiere a tener convicción en el Despertar del Buda. Lo que el Buda descubrió con respecto a la importancia de nuestras acciones, nos da esperanza de que sí es posible ponerle fin al sufrimiento a través de lo que hacemos y de lo que pensamos. Este es el camino hacia el fin del sufrimiento y es un buen camino que nos conduce hacia la luz.

La convicción nos conduce a la segunda cualidad, que es la vergüenza. Esta es una vergüenza saludable, ya que es lo opuesto al descaro y la desfachatez. En este contexto, pensamos en los nobles discípulos y en lo duro que trabajaron para practicar el Dharma y para darnos su ejemplo. Con ellos en mente, sentimos lo vergonzoso que sería dedicarnos a perder el tiempo.

El Buda recomendó que nos hagamos la siguiente pregunta: “¿Los días y las noches transcurren y transcurren, y yo en qué me estoy convirtiendo? Así que supongamos que Él se nos aparece y nos pregunta: “¿El día de hoy está transcurriendo y ustedes qué están haciendo?” A nosotros nos gustaría darle una respuesta de la cual no nos sintamos avergonzados. Este tipo de vergüenza es saludable, porque nos recuerda que tenemos el potencial de hacer grandes cosas y nos insta a hacer lo correcto y lo inteligente.

Existen historias de instancias en las que el Buda se apareció ante personas que estaban teniendo problemas con su meditación, hasta el punto de querer rendirse. Por un lado, estas personas debieron sentirse muy avergonzadas. Pero por el otro, debieron pensar en lo gentil y compasivo que el Buda fue al tomarse el tiempo de pensar en ellos y manifestarse. De manera que cuando pensemos en la vergüenza como una actitud que se guía por el deseo de querer vernos bien ante aquellos que respetamos, recordemos que ellos impusieron estos altos estándares debido a la compasión que sienten por nosotros.

Esta vergüenza es saludable porque va de la mano de la tercera cualidad, que es la compunción. Una vez nos percatamos de que cierta acción nos va a generar problemas, evitamos la voz que nos dice que podemos volver a hacerla solo una vez más, porque un poco

más no importa. El problema es que ese poco más se convierte en otro más, y después en otro más, y cuando menos pensamos, esa acción comienza otra vez a multiplicarse.

Así que cada vez que tengamos la tentación de hacer algo que va a tener malas consecuencias, debemos luchar contra ese impulso. No podemos ser apáticos porque, como ya vimos, no sabemos cuántos días más vamos a tener para practicar el Dharma. Lo único que tenemos es el día de hoy, así que tenemos que hacer de este un día ejemplar.

Con base en esta vergüenza saludable y en la compunción, practicamos la cuarta y última cualidad de este grupo de *nobles tesoros*, que es la virtud. Esto quiere decir que desarrollamos la virtud de nuestra mente, lo cual significa que tenemos principios que rigen nuestro comportamiento y la manera como buscamos la felicidad. Esto implica que hallamos una manera de buscarla que no le hace daño a los demás.

Este es uno de los aspectos más desconcertantes del ámbito humano. Mucha gente es completamente insensible a los efectos que la búsqueda de su felicidad —que sus acciones— tienen sobre los demás. Los demás simplemente no importan. Pero en la práctica budista, evitar este tipo de comportamiento es cuestión de honor. Nosotros decidimos que vamos a buscar nuestra felicidad de una manera responsable.

Después de este primer grupo de cualidades, viene el segundo *noble tesoro* que es el aprendizaje, es decir, tener el suficiente conocimiento del Dharma. La manera antigua de aprenderlo era memorizándolo. Ustedes habrán notado que a veces, durante el día, recuerdan fragmentos de los cantos que usualmente entonamos. Es bueno tener estos fragmentos flotando en la mente porque uno nunca sabe cuándo los va a necesitar. Esta es una de las razones por las que los hemos traducido del pali, ya que de esa manera tenemos algo que nos recuerda lo que el Dharma dice frente a diferentes situaciones. Por ejemplo, cuando nos enfermamos y nuestra capacidad física decae, es muy útil tener esto en mente. Este patrimonio de conocimiento —de Dharma— es algo en lo que podemos confiar y que nos puede ayudar a mantener la perspectiva correcta.

Otro *noble tesoro* es la generosidad. Para esto es necesario tener la habilidad de abandonar las cosas que se van a interponer en la búsqueda de una felicidad más elevada. Por eso se requiere la capacidad de darse cuenta de que para alcanzar algo de gran valor, hay muchas cosas de menor valor que hay que abandonar. Como dijo Ajaan Lee, esto es como si de repente nos forzaran a salir de nuestro país. Como no podemos llevarnos casi nada, en lugar de intentar llevarnos todo lo que nos gusta, debemos escoger solo lo que es realmente necesario y enfocarnos en eso. Y una de las cosas que es necesaria es la generosidad, la cual no solo se expresa en la capacidad de dar y abandonar lo que consideramos de valor, sino en el deseo de abandonar estados mentales inadecuados y carentes de inteligencia. Lo hacemos porque no queremos nada que se pueda convertir en un lastre en el camino de la práctica.

Finalmente está el discernimiento, que es el más valioso de los *nobles tesoros*, pues es el que nos enseña a cómo emplear los otros. El discernimiento del que habla el Buda es estratégico y está basado en la búsqueda de la felicidad de largo plazo. Debemos recordar que el discernimiento comienza preguntándonos qué es lo que, al hacerlo, nos conducirá al bienestar y la felicidad de largo plazo. Esto requiere que primero nos hayamos percatado del concepto de ‘la felicidad de largo plazo’, y de que esta es mejor que la de corto plazo. También requiere que nos percatemos de que esto va a depender de nuestras acciones.

Este es el principio que rige todo lo demás en la práctica, porque esto es en lo que nos apoyamos. Esta es la razón por la cual desarrollamos buenas cualidades en la mente, ya que estas nos conducen a una felicidad de largo plazo. También es la razón por la cual estamos dispuestos a abandonar las cosas que se pueden interponer en el desarrollo de estas buenas cualidades. Si no lo hacemos, estamos cortando la posibilidad —y nuestro potencial— de alcanzar una felicidad de largo plazo.

De manera que la convicción de que la felicidad de largo plazo sí existe, y el discernimiento para poder lograrla, son las cosas que nos deben proporcionar una sensación de confianza. Aunque el mundo a veces parezca desesperado y sombrío, hay que recordar que el hecho que los seres humanos decidan caer en la oscuridad, es un tema recurrente en el ámbito humano.

Esto no es algo nuevo con lo que el Dharma no se ha topado antes. Mucha gente dice que ahora que estamos en esta nueva crisis hay que abandonar la práctica tradicional del Dharma y hacer algo distinto. Pero el mundo es el mismo y siempre hemos tenido crisis. Las montañas de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, nunca han parado de acecharnos y el principio básico es el mismo: ¿Qué es lo que vamos a hacer? Y la respuesta, es que queremos aplicar la conducta correcta, la conducta del Dharma. Queremos llevar a cabo acciones meritorias, acciones adecuadas e inteligentes. Queremos desarrollar las buenas cualidades de la mente para que cuando las montañas aplasten todo lo demás, estas cualidades sean lo único que no van a poder aplastar. Las cualidades de la mente son las únicas que pueden permanecer intactas.

Por lo tanto, debemos invertir nuestro tiempo y nuestra noción de lo que es realmente importante en lo que va a permanecer intacto, así las montañas de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, aplasten todo lo demás. De esa forma, vamos a poder enfrentar lo inevitable en cualquier situación, sin ansiedad alguna. Lo enfrentaremos llenos de confianza y seguridad, porque hemos utilizado bien el tiempo que hemos tenido desarrollando las cualidades de nuestra mente.

Título original: 'From Anxiety to Confidence'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2020/201012-from-anxiety-to-confidence.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025