

Ansiedad Frente al Peligro: La Protección del Buda

8 de diciembre, 2022

El Buda dijo que uno de los deberes de un maestro hacia sus estudiantes es el de ofrecer protección en todas las direcciones. Esto no quiere decir que el Buda personalmente va a defender a sus estudiantes espada en mano, sino que lo que hace, es proporcionarles el conocimiento necesario para que ellos puedan defenderse a sí mismos. Ese conocimiento comienza con el principio que lo que experimentamos en este momento no está totalmente determinado por el pasado. Tenemos opciones que podemos elegir ahora mismo y que marcarán la diferencia, tanto en el futuro, como en el momento presente. De hecho, lo que elijan hacer en este instante va a determinar si van a sufrir en el momento presente o no. Todo es cuestión de aprender a ser hábiles e inteligentes.

Esta es la enseñanza más básica del Buda: La distinción entre las acciones que son adecuadas, hábiles e inteligentes, y las que no lo son. En cierta ocasión, varias personas increparon a uno de sus estudiantes diciéndole que su maestro era un nihilista que no enseñaba nada. La razón para llamarlo nihilista, era que el Buda no daba respuestas a preguntas que estaban de moda en ese tiempo, como si el universo es eterno o no, o si es finito o infinito. El estudiante les respondió que el Buda no era nihilista y que sí enseñaba algo muy importante: A aprender a distinguir entre lo que es adecuado, hábil e inteligente, y lo que no lo es.

Por ejemplo, ahora mientras meditan: ¿Qué es lo más adecuado, hábil e inteligente? Es enfocarse en su mente, enfocarse en su respiración. Es intentar que la mente se aquiete, porque al aquietarse, la mente está en un lugar mucho más seguro; es capaz de observarse a sí misma, de vigilarse a sí misma y de ver sus actos con mayor claridad.

Las enseñanzas del Buda no son una simple cuestión de seguir reglas y mandamientos, así que ustedes van a tener que ver sus acciones con claridad. Cuando el Buda dice que ciertos tipos de acciones carecen de habilidad e inteligencia, deben evitarlas. Y cuando dice que ciertas acciones son hábiles e inteligentes, deben intentar suscitarlas. Pero existen muchas áreas en las que la aplicación de estos principios generales va a depender de sus poderes de observación, y sus poderes de observación serán mucho más agudos si logran aquietar la mente. Esta es otra manera en la que ustedes crean su propio refugio y se brindan protección a sí mismos.

Vivimos en un mundo en el que hay muchos peligros. Sin embargo, muchos de esos peligros —de hecho, los mayores— son los que provienen de nuestro interior. Nosotros sufrimos de mucha ansiedad. La semana pasada mientras estaba de viaje, noté que muchas de las preguntas que me hicieron estaban relacionadas con la ansiedad. Mucha de esa ansiedad proviene de las noticias que escuchamos a diario, pero existe una ansiedad básica que proviene del hecho de haber nacido. Cuando nacemos, tomamos posesión de un cuerpo y eso nos expone a toda clase de peligros. Ese cuerpo se puede enfermar y otras personas lo pueden atacar. Por eso es importante percatarse de que este cuerpo no es nuestro bien más preciado. Si lo fuera, el Buda nos hubiera aconsejado hacer todo lo que está a nuestro alcance para defenderlo. Sin embargo, Él está más interesado en que defendamos nuestra mente y por eso nos dijo que para protegerla, debemos hacer de nosotros mismos nuestro propio refugio. El Buda dijo que la manera de hacerlo, es refugiándonos en el Dharma.

¿Qué significa tomar refugio en el Dharma? Primero que todo, significa que ustedes aprenden a establecer su *sati*, que es la capacidad de mantener algo presente en la mente. Las instrucciones del Buda sobre cómo establecer la *sati* tienen como finalidad protegernos de nuestros propios pensamientos que se proyectan al mundo en busca de problemas. Al mismo tiempo, esas mismas instrucciones nos brindan un lugar sólido para poder permanecer en nuestra mente y así tener una fuente de felicidad que proviene de algo interno y no de algo externo. De esta manera, la felicidad no depende de lo externo, teniendo en cuenta que en este contexto, la palabra 'externo' incluye el cuerpo. Como resultado, la mente no tiene que depender de que lo externo sea de una u otra manera para ser feliz.

El mundo es complejo y variado, y la mayoría de las cosas que suceden están por fuera de nuestro control. Cuando nacemos en este mundo cada uno tiene su karma y no tenemos ni idea de qué tipo de karma pasado será transferido a esta vida. Por fortuna, el estado actual de nuestra mente no tiene por qué depender del karma pasado. Ninguna de las cosas que son realmente importantes en la vida tienen por qué depender del karma pasado. Esas cosas importantes pueden depender de nuestro karma actual, es decir, de nuestras intenciones en este preciso instante.

Respecto a tomar refugio en el Dharma, ¿cómo es que se logra establecer la *sati*? Primero que todo, ustedes deben permanecer enfocados en la respiración, que es un aspecto de lo que el Buda denomina 'el cuerpo en y por sí mismo'. Simultáneamente, dejan de lado toda codicia y aflicción con respecto a las cosas del mundo. En este contexto, el mundo significa objetos visuales, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles e ideas, incluyendo los sentidos que les permiten ver y conocer estas cosas. Porque como acabamos de entonar en el cántico, todas estas cosas están ardiendo bajo las llamas que surgen de nacer, envejecer y morir, y que son las penas, el desespero, el duelo y el dolor.

Nuestro problema es que queremos hallar la felicidad afuera en el mundo, pero ese es el lugar equivocado. De manera que al enfocarse interiormente con la respiración, deben aprender a dejar de lado esos pensamientos que ansían que las cosas sean de cierta manera, o que se afligen por el hecho que las cosas en el mundo son como son. Enfóquense en lo que tienen: Un espacio interno, que es el cuerpo tal como lo experimentan desde su interior, y crucialmente, la mente tal como la experimentan desde su interior. El Buda dijo que esta es la base para todas las cosas que van a experimentar. Si logran consolidarla, los resultados que surjan a partir de esta base, tendrán que ser buenos.

Para mantenerse enfocados en consolidar esta base y dejar de lado todo pensamiento inapropiado y carente de habilidad e inteligencia, existen tres cualidades que el Buda recomienda desarrollar. La primera es la misma *sati*, que como dijimos, es la habilidad de mantener algo presente en la mente. De manera que una vez se han decidido a permanecer con la respiración, deben recordar no soltarla. Al mismo tiempo, deben recordar las lecciones de sus experiencias pasadas sobre cómo reconocer las molestias y las distracciones cuando surgen, y cómo lidiar con ellas.

Con frecuencia, nosotros tendemos a estar del lado de impedimentos tales como el deseo sensorial, la mala voluntad y la ansiedad, cuando estos surgen. El deseo aparece y decidimos que realmente vale la pena desear ese objeto o esa persona; sentimos animadversión por alguien y pensamos que esa persona merece sufrir; nos sentimos aletargados y pensamos que es una señal de ponernos a descansar de inmediato; nos sentimos ansiosos y aparece una larga

lista de razones válidas para estar ansioso, y así sucesivamente. La *sati* es la que es capaz de reconocer que todos estos comportamientos son en verdad impedimentos. Y una vez sabemos que algo es un impedimento, como la pereza o la mala voluntad, podemos recordar qué es lo que debemos hacer para contrarrestarlo o evitarlo.

Por ejemplo, cuando sienten ansiedad frente al futuro, parte de la ansiedad se debe a que no saben con certeza qué es lo que les espera. En ese momento, deben recordar que el Buda enseñó una serie de habilidades y destrezas que se aplican a cualquier situación. Él dijo que ustedes deben ejercer la atención apropiada en toda situación que encuentran. La verdad es que ningún momento presente es totalmente nuevo o inédito. Puede que el momento como tal sea nuevo, pero obedece al mismo patrón que todos los otros momentos pasados han obedecido. En otras palabras, cada momento es una mezcla de sus acciones pasadas y de sus acciones en el presente. Ustedes no aceptan un momento como es, simplemente porque las cosas son así, y punto. Cada momento está cargado de potencialidad; contiene el potencial de algo bueno o de algo malo, y ustedes quieren aprender a activar lo que es potencialmente bueno.

Así que recuerden esto: Lo más importante es lo que decidan hacer en este momento, lo que su mente está haciendo en este instante. Lo que le vaya a suceder al cuerpo o al mundo exterior, es secundario. Ustedes pueden entrenar la mente para que haga lo que es hábil e inteligente. Estas son las cosas que deben mantener presente en la mente. Esta es la cualidad de la *sati*.

La segunda cualidad que el Buda recomienda es estar alerta. Esto quiere decir que ustedes observan lo que la mente en realidad está haciendo y observan los resultados que obtienen. Por ejemplo, si están meditando y dejan de enfocarse en la respiración, lo que deben hacer es volver a enfocarse inmediatamente. Mientras están con la respiración, intentan ser lo más perceptivos que puedan a la manera como se siente la energía de la respiración. Aunque no puedan crear una sensación de bienestar en cada parte del cuerpo, lo que sí pueden hacer es buscar áreas en las que pueden crear esa sensación. Cuando las identifiquen enfóquense en ellas, y si vuelven a perder el foco en la respiración, reenfóquense lo más rápido que puedan.

La actitud de ‘volver a enfocarse lo más rápido que puedan’, hace parte de la tercera cualidad, que es el fervor. Esto quiere decir que ustedes realmente se esfuerzan por hacer todo de la mejor manera posible. He perdido la cuenta del número de personas que me han dicho que cuando las cosas van mal en la vida, simplemente hay que admitirlas y rendirse ante ellas. Uno sí debe admitir las cosas, pero como dije, también debe admitir que cada momento contiene el potencial de algo bueno o de algo malo, y que por lo tanto, sí hay cosas que uno puede hacer frente a una situación difícil. Incluso a medida que el cuerpo envejece, cuando se enferma y hasta cuando está moribundo, existen cosas que la mente puede hacer para no tener que sufrir. La mente tiene opciones y lo que ustedes quieren es ejecutarlas correctamente.

Por ejemplo, si ahora que están meditando su mente se va para otro lado y abandona el foco en la respiración, deben capturarla inmediatamente y traerla de vuelta. Mientras están aquí con la respiración, intenten ser muy perceptivos a cómo se siente, es decir, a cómo se siente cuando inhalan, cómo se siente cuando exhalan, y dónde pueden hacer que se sienta realmente bien. Pregúntense cuáles son las partes más sensibles del cuerpo, o sea, las que responden de una manera más inmediata a una respiración confortable o a una respiración incómoda. Enfóquense en esas áreas para brindarles lo que las haga sentir realmente bien.

Algunas personas critican esta estrategia porque dicen que enseña a apegarse al placer. La verdad es que este es un placer adecuado e inteligente. El Buda dijo que si no contamos con este placer, que es el placer de la concentración, la única forma de escapar del dolor que vamos a ver es la de los placeres sensoriales. Y estos placeres son inadecuados, pues no son ni hábiles, ni inteligentes. Si nos involucramos con la sensorialidad, el obvio resultado es el deseo y el ansia por placeres sensoriales, y esto sí que nos conducirá a malos lugares.

Así que al meditar, intenten generar una sensación de bienestar justo ahí, donde la mente se enfoca en la respiración. Imaginen que la energía de la respiración está bañando el cuerpo. Cuando nos referimos a ‘observar’ la respiración, no piensen en la simple implicación visual en la mente, sino en algo más relacionado con lo que sienten en el cuerpo; con lo que sienten en el pecho, lo que sienten bajando por los brazos, por las piernas, etcétera: Es algo que está bañando todo el cuerpo. Donde quiera que puedan generar un sentido de bienestar a través de esta sensación, permitan que se desarrolle, crezca y permanezca. Esta es la manera como ustedes construyen una isla para sí mismos.

Las instrucciones del Buda para sus monjes momentos antes de morir, fueron las siguientes: “Construyan una isla para sí mismos. Construyan un refugio para sí mismos. Hagan de ustedes mismos su propio refugio. Hagan del Dharma su refugio”. Esto se logra estableciendo la *sati* y se hace monitoreando la respiración, dejando de lado la codicia y la aflicción con respecto al mundo, y aplicando todo esto mientras están alertas, son fervorosos y ejercen su capacidad de mantener algo presente en la mente.

Esta es la manera en la que ustedes se brindan protección a sí mismos, porque en últimas, los verdaderos peligros no son los externos, sino los que se originan en su propia mente. Los peligros externos solo les pueden causar daño en esta vida, pero si no son cuidadosos, los peligros internos de la mente les pueden causar daño más allá de la muerte. Así que enfoquen su atención aquí y ahora, e inviertan la mayor cantidad de tiempo y energía posible en entrenar su mente, que es la isla que tienen aquí a la mano.

Las buenas cualidades mentales que logren desarrollar son las riquezas que pueden disfrutar en su isla. Inviertan en este tipo de riqueza e inviertan su tiempo en desarrollar su mente lo más que puedan. De esa manera, hallarán la verdadera seguridad, que es la que va más allá del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. A través de estas enseñanzas el Buda nos brinda protección. Sin embargo, esa protección solo funciona si logramos protegernos a nosotros mismos. Esto es algo que podemos lograr y es algo que debemos recordarnos a nosotros mismos constantemente, una y otra vez. Somos capaces de lograr esto y mientras mantengamos esa confianza, podremos llegar lejos.

Título original: ‘The Buddha’s Protection’

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2022/221208-the-buddha-s-protection.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025