

Miedo: Enfrentando el temor

Charla durante la sesión de meditación del 01 de enero, 2002

Alguna vez leí una entrevista a un chamán inuit del norte de Canadá hecha por un antropólogo que quería saber más sobre su sistema de creencias. Inicialmente el chamán respondió pacientemente las preguntas del antropólogo, hasta que finalmente le dijo: “Mire. La verdad es que nosotros no creemos. Nosotros tememos”. Todo el sistema de creencias y rituales de los inuit provenía de la necesidad de lidiar con sus temores, con sus miedos.

Ese es un fundamento mucho más sólido que el basado en interrogantes sobre lo que uno cree o no cree, y es la razón por la cual todo el mundo llega a la práctica budista. Nosotros tenemos todo tipo de temores: temor a la enfermedad; temor a la soledad; temor al sufrimiento. A nadie hay que preguntarle si cree que afuera en el mundo existen peligros. Por supuesto que existen peligros en el mundo y esto es algo sobre lo cual ni hay que pelear, ni vale la pena discutir. Existen peligros en el mundo y la cuestión es entender en dónde están; de dónde vienen; y dónde se puede hallar verdadera protección de ellos. Porque si ustedes buscan esa seguridad por fuera y no en su interior, se van a estrellar.

En un pasaje famoso del Canon, el Venerable Ratthapala, un discípulo del Buda, conversa con un rey y le advierte que el mundo está desprotegido; que al mundo nada le pertenece; y que el mundo es insaciable, un esclavo del ansia. En otras palabras, que así parezca que ustedes han construido suficiente fortaleza y seguridad para sí mismos, nada nunca va a ser suficiente.

Empiecen por examinar su propio cuerpo. En cuestiones de seguridad su cuerpo es lo más traicionero que hay. Nunca pide permiso para nada: ni para envejecerse, ni para enfermarse, ni para morir. Es inevitable. Cualquier tipo de fortaleza física que ustedes desarrollen o construyan está sujeta al envejecimiento.

En ese pasaje en particular, el rey dice que ya tiene ochenta años y recuerda que cuando era joven, de veinte o treinta, parecía tener la fortaleza de dos hombres. Sin embargo, ahora quiere dar un paso hacia un lado y termina yéndose hacia el otro. Ya ni siquiera puede controlar sus propios pies. Entonces Ratthapala le hace caer en la cuenta de que, así sea el rey, él no puede ordenarle a sus súbditos que compartan el dolor de sus padecimientos cuando se enferma; que él tiene que enfrentar ese dolor a solas y por su cuenta.

Ratthapala también le recuerda que no importa cuánta riqueza logre amasar, pues al morir no podrá llevársela consigo. Pero, aun así, con todos los tesoros que ya posee y todos los años que ya tiene, el rey sigue tan obsesionado con la riqueza y el poder, que le dice a Ratthapala que si alguien viene y le dice que hay más reinos por conquistar al norte, al sur, al oriente o al occidente, intentaría conquistarlos. Y que si le dicen que existe otro reino más que puede conquistar al otro lado del océano, también lo intentaría. En cuestiones de riqueza y poder, afuera, en el mundo, la palabra ‘suficiente’ no existe.

En este contexto, el Buda hizo la siguiente pregunta: ¿Es posible encontrar riqueza, seguridad y fortaleza en nuestro interior? Es una pregunta muy relevante, pues uno de los retos que enfrentamos hoy en día es que cuando alguien se siente amenazado, cuando se siente en

una posición de debilidad, empieza a hacer todo tipo de maldades. La mayoría de los males se originan cuando la gente se siente amenazada.

Si ustedes identifican algo en el mundo como 'lo que soy' o como 'lo que es mío', se están exponiendo a ese tipo de amenaza. Cuando esto sucede, siempre va a existir, como mínimo, la siguiente pregunta: ¿pueden en verdad creer en su compromiso de hacer el bien, de ser personas éticas? Porque el problema es que apenas algo cercano que ustedes consideran como 'lo que soy' o 'lo que es mío' está siendo amenazado, las delusiones se manifiestan y su perspectiva cambia. ¿Pueden confiar en que eso no va a suceder, en que no van a decidir que lo que tienen que hacer es algo carente de habilidad e inteligencia?

Por eso ustedes deben mirar hacia adentro para que puedan desarrollar la fortaleza interior que les permitirá no sentirse amenazados por ningún tipo de cambio. Deben preguntarse si pueden aprender a desprenderse de las cosas que los exponen a esta amenaza para que, pase lo que pase, no surja el miedo, no surja temor alguno y puedan así confiar en sí mismos.

El Buda dijo que son cuatro las razones por las que la gente le teme a la muerte. La primera, es porque están apegados al cuerpo. La segunda, es porque están apegados a los placeres sensoriales. La tercera, es porque realmente no entienden el Dharma y aún tienen dudas. Estos tres impedimentos sólo se pueden superar a través de la meditación.

La cuarta razón para temerle a la muerte, es porque le han hecho daño a alguien. Siempre existe temor al pensar que tal vez haya un castigo por lo que hicieron. Incluso quienes no creen plenamente en el principio del karma tienen algo en su interior que les dice que esa deuda se tiene que pagar de alguna manera, aunque no saben cómo. Ellos preferirían negarlo, pero negar las cosas no significa que no sean ciertas. Ese tipo de temor se puede superar cumpliendo los preceptos. Pero incluso al observarlos, deben preguntarse qué tan confiables pueden ser, si ustedes todavía no han llevado su mente a un estado en el que no está amenazada.

La mayor seguridad que puede haber en el mundo no proviene de creer que su cuerpo está asegurado o que sus pertenencias están aseguradas, porque esas cosas siempre se les van a escapar de las manos. La mayor seguridad está en saber que, pase lo que pase, ustedes pueden confiar en su mente. Pueden confiar en que van a tomar la decisión correcta. Pueden confiar en que el temor no los va a influenciar. Y la única manera de lograr esto, es desprenderse de las cosas que los pueden poner en una situación en la que van a sentir temor.

Esta es una de las razones por las que el Buda dijo que deben observar su cuerpo, sus sentimientos, sus percepciones, sus construcciones mentales e, incluso, su consciencia y pensar: ¿Pueden en verdad decir que todo esto les pertenece? ¿Pueden en verdad decir que controlan todo esto? Y si no controlan estas cosas, ¿entonces por qué se pegan de ellas? La razón por la que ustedes se pegan de estas cosas es por el temor de que, si no lo hacen, entonces no queda nada más: no existe nada más.

Lo que el Buda descubrió es que no es cierto que al desprenderse de estas cosas no quede nada, no exista nada más. Lo que ustedes encuentran al desprenderse de estas cosas es lo 'no-sujeto-a-la-muerte' y esto es algo totalmente exento de temor. Es algo que no puede ser amenazado y que nada ni nadie les puede quitar. En términos de fortaleza, es una fortaleza que nunca los va a abandonar. En términos de riqueza, es una riqueza que nadie les puede quitar.

En términos de seguridad, lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ es, por definición, el lugar seguro por excelencia. No hay nada más seguro.

Por eso en la práctica budista se hace tanto énfasis en el desprendimiento. Porque el problema no es solo el sufrimiento inmediato que surge al no desprenderse, sino también el hecho que ustedes realmente no pueden confiar en sí mismos hasta que no se hayan desprendido de todas estas cosas. Mientras esto sea así, siempre va a existir la posibilidad de que su perspectiva cambie porque, de repente, se sienten amenazados por algo. Cuando esto sucede, ustedes comienzan a decir y hacer cosas de las que normalmente se avergonzarían y, una vez la amenaza ha pasado, sienten un gran remordimiento al mirar atrás y ver lo que hicieron.

A través de la práctica de la meditación ustedes quieren estar en una posición en la que esto no va a suceder; en la que realmente pueden confiar en sí mismos. Con este propósito, trabajan en fortalecer el interior de la mente para no tener que depender de cosas externas; trabajan en desarrollar su convicción en el poder de sus acciones. Es decir, en que el bien que hacen, ni se esfuma, ni es en vano.

El esfuerzo que esto requiere no es un desperdicio. Porque cuando creen en el principio del karma, el cual afirma que actos hábiles e inteligentes conducen a la felicidad y actos que no lo son al dolor y al sufrimiento, ustedes van a ser muy cuidadosos con lo que hacen.

Después viene la fortaleza de la persistencia. Ustedes trabajan constantemente en desarrollarla cuando se dan cuenta de que la ley del karma no es como una norma de tráfico que solo está vigente los jueves de 4:00 a 6:00 de la tarde; que es algo que opera las 24 horas del día, 7 días a la semana. Se dan cuenta de que deben ser cuidadosos y consistentes en todo momento.

Esta es la razón por la cual también deben desarrollar otra fortaleza, que es la *sati* o la capacidad de mantener algo presente en la mente. En este instante, mientras meditamos, la estamos desarrollando. Lo hacemos al tener presente la respiración, manteniéndola en mente; al estar alerta a la respiración, observando lo que acontece y haciendo los ajustes necesarios para que la mente pueda calmarse y establecerse.

Esto va a dar surgimiento a la siguiente fortaleza, que es la concentración. Una vez la mente se ha establecido, puede comenzar a ver las cosas claramente, tal y como son. Específicamente, empieza a percatarse de que a través del aferramiento tiene que haber sufrimiento. De que el aferramiento no solo les causa sufrimiento inmediato y presente, sino que también los conduce a hacer cosas que les causarán aún más sufrimiento en el futuro.

La fortaleza final es el discernimiento. Se dice que alguien que practica el Dharma es como un guerrero y una de las claves de ser un buen guerrero, es saber cuáles son las batallas que hay que dar y cuáles son las que no. Poder dilucidar esto es la fortaleza que resulta de tener discernimiento. Ustedes se percatan de que la batalla de querer aferrarse al cuerpo, a los agregados, no vale la pena. Al lograr deshacerse de las batallas que no valen la pena, el lastre que cargan se reducirá significativamente.

Uno de los secretos de la fortaleza interior es aprender a cómo no desperdiciarla y a cómo enfocarla en cosas que realmente valen la pena, como desarrollar la *sati*, la virtud, la concentración y el discernimiento. De esa manera, ustedes no tienen que agarrarse de cosas

que pueden perder y que se pueden devolver en su contra. En este proceso también van a desprenderse de cualquier cosa que pueda hacer que ustedes no puedan confiar en sí mismos. Al abandonar las cosas que hubieran podido hacerlos traicionar sus propios intereses, se dan cuenta de que poseen una sensación de confiabilidad y confianza mucho más fuerte.

Este es el camino al fin del temor, al fin del miedo. Y no solo del temor de lo que está afuera, sino al potencial que existe en nuestro interior de cometer desaciertos, de hacer cosas que carecen de habilidad e inteligencia. Al aprender a desprenderse de estas cosas ustedes se van a dar cuenta de que pueden confiar más y más en sí mismos, y esa es la mayor seguridad que existe. La mayor inseguridad en la vida es la sensación de que, en ciertas circunstancias, ustedes no pueden confiar en que van a ser capaces de hacer lo correcto. Pero la mayor seguridad es saber que pueden confiar en sí mismos porque a través de la práctica budista han desarrollado y entrenado esa confianza, y han llegado al punto en que saben que es sólida. Esta no es una confianza basada en ilusiones o autoengaño, sino que es algo que ya han experimentado y saben que es confiable.

Para eso es que estamos practicando.

Título original: 'Fear'

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2002/0201n1-fear.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025