

Transformando la Ansiedad en una Saludable Actitud Vigilante

20 de noviembre, 2016

Existe cierta tensión en los cánticos que entonamos cada mañana antes de meditar. Por un lado, están los que dicen que el mundo está arrasado; que no perdura; que es un esclavo del ansia y que estamos sujetos al envejecimiento, la muerte y la separación. Y por el otro, está el cántico que dice, 'que pueda yo ser feliz'.

La verdad es que entender esta tensión es entender cómo y por qué practicamos. Nosotros no queremos ser felices negando los peligros del mundo. Nosotros queremos ser felices en medio de esos peligros, al mismo tiempo que nos percatamos de que no todos provienen del exterior. No solo el mundo es peligroso. Nosotros mismos somos peligrosos, porque debido a nuestra ansia y nuestro aferramiento, podemos hacer todo tipo de cosas inadecuadas y carentes de habilidad e inteligencia.

De manera que las enseñanzas del Buda están orientadas a admitir que las cosas son así, para que después nos preguntemos cómo hallar bienestar en medio de todo esto. Esta es la razón por la cual debemos desarrollar una actitud vigilante, para que sea una de las fuentes de motivación más importantes de la práctica budista. Los cánticos sobre cómo las cosas no perduran y sobre cómo estamos sujetos al envejecimiento y a la muerte, están ahí para recordarnos que de verdad sí debemos entrenar nuestra mente.

Porque tener una actitud vigilante es justamente eso: Es tener una noción de los peligros existentes, pero enfocando el temor que uno pueda sentir frente a esas amenazas de una manera correcta. Esta actitud vigilante se combina con la confianza en que, pese a estos peligros, sí existe una manera correcta de hallar la felicidad en el mundo.

Esta es la diferencia entre estar ansioso y tener una actitud vigilante. Cuando uno está ansioso, realmente no sabe qué hacer. Uno no tiene confianza en poder obrar correctamente para prevenir el peligro. Pero con una actitud vigilante, uno tiene una sensación de confianza que le permite tener las prioridades correctas.

Existen varios discursos o *suttas* en los que el Buda habla sobre los peligros que nos puede deparar el futuro. Uno de ellos, es que la sociedad puede colapsar y en tiempos así, va a ser muy difícil practicar. Por lo tanto, debemos practicar ahora mientras tenemos la oportunidad. De esa manera, cuando esos peligros se materialicen, tendremos un sentido interno de bienestar del cual podremos depender. Lo que esto quiere decir, es que como logramos organizar nuestro interior y la mente ya no representa peligro alguno para sí misma, hemos hallado algo que no se ve afectado por los cambios del mundo exterior.

Por eso, tenerle miedo a los peligros y a las amenazas no es necesariamente malo. Todo depende de cómo utilizamos ese temor. Si simplemente nos dejamos abrumar por la ansiedad, ese temor será perjudicial. Pero si nos sirve para que nos percatemos de que el real peligro es hacer algo inadecuado que es carente de habilidad e inteligencia, entonces ese temor será útil, adecuado e inteligente.

El término pali para esta conducta es *ottapa*. En Tailandia se traduce como 'miedo al mal' y no se refiere a tenerle miedo al mal proveniente del mundo, sino a las consecuencias

personales de hacer el mal. En español es difícil hallar un término equivalente, pero ‘compunción’ es el más parecido. La compunción es darse cuenta de que los verdaderos peligros en la vida provienen de nuestras propias acciones y que, por lo tanto, debemos ser muy cuidadosos con lo que hacemos.

Lo bueno es que todo esto también tiene un lado muy positivo, ya que al ser cuidadosos con nuestras acciones podemos procurar una felicidad que es realmente segura. Si todo fuera solo una cuestión de envejecer, enfermarse, morir, envejecer, enfermarse y morir —sin escape alguno— la acusación de que el budismo es pesimista sería cierta. Por fortuna, las cosas no son así ya que el Buda dijo que existe una salida. Ahora bien, como en nuestro viaje de salida no podremos llevar nuestros apegos, es decir, ni nuestros objetos más preciados, ni nuestros seres queridos, es importante que tengamos claras las prioridades respecto a lo que realmente es importante proteger, y a lo que hay que sacrificar.

Lo que va a determinar si nuestros apegos son relativamente seguros o no, es en qué y en dónde están enfocados. Ajaan Lee dijo que si estamos apegados a muchas cosas externas, eso quiere decir que existen muchos imanes que nos van a volver a atraer al mundo. Esto es como estar expuesto a un peligro desde muchos ángulos, ya que donde existe un apego, existe una vulnerabilidad.

Por eso queremos dirigir nuestros apegos hacia lo interno y no hacia lo externo. En otras palabras, lo que queremos es darnos cuenta de que nuestros verdaderos bienes preciados son la calidad de nuestras acciones, es decir, de nuestros pensamientos, palabras y obras. Estas son las cosas de las cuales podemos agarrarnos, así el mundo esté deteriorándose. El Buda dijo que las pérdidas en términos de riqueza, salud y familia no son los más graves peligros, y que los verdaderos peligros son la pérdida de nuestra perspectiva correcta y de nuestra virtud.

De manera que existen instancias en las que debemos estar dispuestos a asumir pérdidas en el mundo exterior. Sin embargo, también queremos mantener nuestra dignidad. No queremos que eventos externos controlen nuestras emociones, como cuando reaccionamos erróneamente a partir de una emoción fuerte, para después disculparnos diciendo que lo que hicimos fue porque alguien nos dijo o nos hizo esto o aquello. Cuando esto sucede, somos como un piñón en una máquina que simplemente gira porque algo más lo está impulsando. Pero cuando somos capaces de tomar distancia y darnos cuenta de que así alguien nos maltrate debemos comportarnos de una manera honorable, es ahí cuando dejamos de ser una simple parte de una máquina y nos volvemos verdaderamente independientes.

Al lograr esto tendremos un sentido saludable del ‘yo’ o de ‘mí mismo’. En psicología se habla de una de las funciones saludables del ego, que es la anticipatoria. Esta se refiere —entre otras cosas— a la capacidad de percatarse de que en el mundo existen peligros y de que hay que prepararse para enfrentarlos. Esta función del ego es equivalente a la actitud vigilante de las enseñanzas del Buda.

Un libro sobre las funciones saludables del ego que alguna vez leí nunca menciona el pundonor, lo cual es extraño porque este juega un papel importante en motivarnos. El pundonor nos impulsa a mantener nuestra dignidad y decoro, y a superarnos. Tener un sentido de pundonor es un aspecto importante del ‘yo’ saludable que creamos como parte del camino. Nos motiva a no permitir que las influencias negativas contaminen nuestros

pensamientos, palabras y obras, así las circunstancias empeoren. Ese sentido de pundonor es nuestra protección.

En pali, esto equivale a una combinación de compunción y vergüenza, es decir, que uno se avergonzaría de rebajarse a cometer un acto malintencionado y bajo. De hecho, el Buda dijo que esta actitud es una de las llamadas ‘protectoras del mundo’. Y al proteger el mundo, también nos protegemos a nosotros mismos.

Todos los preceptos son así. Al decidir que no vamos a robar y a mentir, y a que bajo ninguna circunstancia vamos a tener relaciones ilícitas, a consumir sustancias psicoactivas o a matar, le estamos brindando seguridad universal a los demás. Obviamente es imposible proteger a los unos de los otros, pero lo que sí podemos lograr es no ser un peligro para nadie. Y cuando nuestros preceptos se vuelven universales de esa manera, el Buda dice que estamos participando de la seguridad universal. Por lo tanto, nuestra seguridad está en la práctica budista. Las cosas en el mundo exterior pueden cambiar, pero el mecanismo para hallar seguridad interior es siempre el mismo.

Recuerden la historia del rey Pasenadi que hace poco conté. El Buda se lo encuentra y le pregunta que dónde estaba. El rey, de manera muy honesta, le responde que simplemente estaba ocupado haciendo las cosas que una persona sedienta de poder suele hacer. El Buda entonces le pregunta que él 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. El rey responde que lo único que podría hacer en el poco tiempo que le queda, es calmar su mente y practicar el Dharma.

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 hacer?” El rey, obviamente, responde lo mismo: “Calmar la mente y practicar el Dharma”.

Esto es en lo que siempre debemos enfocarnos porque ahí es donde está nuestra verdadera riqueza. Ahí es donde está nuestra verdadera seguridad. Porque no importa cuál es la montaña que va a avanzar primero —la del envejecimiento, la de la enfermedad o la de la muerte— porque inevitablemente nos van a alcanzar. Sin embargo, esto no tiene por qué afectar nuestra mente, solo nuestro cuerpo. Debemos confiar en que podremos mantener la mente separada del cuerpo.

Esto quiere decir que cuando surja la ansiedad, debemos recordar que pase lo que pase en el mundo, para enfrentar lo inesperado vamos a necesitar estar alertas y aplicar el discernimiento, la concentración y la *sati* (la capacidad de mantener algo presente en la mente). Así que en vez de angustiarnos mientras gastamos tiempo explorando todo tipo de escenarios sobre lo que podría llegar a suceder, simplemente debemos recordar que estas cualidades que vamos a necesitar para enfrentar situaciones inesperadas, son las mismas que podemos desarrollar mientras meditamos.

De esta manera, podemos transformar la fuerza negativa de nuestra ansiedad, en una actitud vigilante que se vuelve una fuerza positiva en nuestra práctica. El Buda dijo que todas las cualidades adecuadas, hábiles e inteligentes, están basadas en mantener una actitud vigilante. Estas cualidades, tales como el discernimiento, la concentración y la *sati*, son las que van a crear nuestro refugio de bienestar, así estemos rodeados de peligros.

Como he dicho en varias ocasiones, el mundo siempre será un lugar peligroso, pero nosotros podemos aprender a dejar de ser un peligro para nosotros mismos y para los demás. Al lograrlo, vamos a encontrar que realmente sí podemos crear un refugio interior. Y aunque no podemos crearle un refugio a cada persona, podemos hacer lo posible para que nuestro refugio sea un buen ejemplo y una buena influencia. Por eso no hay nada egoísta en el hecho de hallar este bienestar interior, ya que al hacerlo estamos abandonando la cadena insaciable del ansia y del aferramiento. También estamos abandonando el ciclo del peligro, lo cual es un gran logro y un gran regalo.

Título original: 'Turning Anxiety into Heedfulness'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2016/161120-turning-anxiety-into-heedfulness.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025