

## **Estrategias para enfrentar el temor y la ansiedad**

*29 de julio, 2017*

Existen dos maneras de lidiar con los peligros del mundo. La primera es decirse a sí mismo que en realidad en el mundo no hay peligro alguno, que el mundo es un lugar espléndidamente interconectado y que esa interconectividad es para el beneficio de todos. Esa es una actitud negligente y descuidada. Basta con mirar alrededor, para darse cuenta de que la gente que no se ha preparado para enfrentar los peligros del mundo usualmente termina teniendo que enfrentarlos. Y como no se han preparado, no saben qué hacer.

La otra manera de lidiar con los peligros del mundo es preparándose para enfrentarlos, percatándose de que sí hay maneras de evitarlos. Si ustedes adquieren el conocimiento necesario para hacerlo están creando un lugar seguro para sí mismos. Esta es la estrategia del Buda, porque esa es la actitud vigilante y cuidadosa. Una actitud vigilante surge a partir de darse cuenta de que en el mundo sí existen peligros, pero que hay maneras de evitarlos. Si no existiera forma de evitarlos, no tendría sentido alguno tener una actitud vigilante; todos seríamos simplemente víctimas.

Pero el propósito de las enseñanzas del Buda no es enseñarle a la gente a comportarse como víctimas. Uno de los nombres que el Buda le da al camino de la práctica budista, es 'la insuperable victoria en la batalla'. En otras palabras, esto implica que ustedes saldrán victoriosos al recorrer el camino. La manera de lograrlo, es desarrollando habilidades y destrezas —tales como las de la meditación— la cual ahora mismo estamos practicando.

Durante la meditación, estamos creando un buen estado en la mente y un buen estado en el cuerpo; estamos realizando algo que se denomina 'fabricación'. Cuando ustedes trabajan con la respiración, el cuerpo se calma. Cuando la energía dentro del cuerpo fluye, la sangre fluye por los diferentes órganos. Nada queda sin recibir sustento, de manera que tanto el cuerpo como la mente, se benefician. Estamos dirigiendo nuestros pensamientos y evaluando nuestra respiración.

Hay tres clases de 'fabricación' ocurriendo en este momento mientras meditamos. La primera, la respiración en sí misma, es la 'fabricación corporal'. Se llama así, porque afecta las otras funciones corporales y nuestra propia experiencia del cuerpo. La segunda es la 'fabricación verbal', el acto de dirigir y evaluar. Se llama así, porque estamos intencionalmente dirigiendo nuestros pensamientos hacia un tema en particular. De ese modo, podremos evaluarlo e investigarlo en más detalle.

Esto es lo que estamos haciendo con la respiración en este instante mientras meditamos: estamos dirigiendo nuestros pensamientos hacia la respiración y evaluando si es buena o no, y si la mente está con la respiración. Si resulta que la mente no está con la respiración, estamos investigando qué hacer para motivarla a permanecer con ella. También estamos evaluando qué hacer con la sensación de confort, una vez la respiración se siente confortable. Algunas personas simplemente van tras el confort. Ustedes pueden elegir regodearse en él, pero eventualmente comenzará a disiparse. También es posible que pierdan el foco y que terminen cayendo en lo que se denomina 'concentración deludida'.

De manera que ustedes tienen que hacer algo con esa sensación de confort. El proceso de evaluación es lo que intenta deducir qué hacer. La *sati* —la habilidad de mantener algo presente en la mente— también ayuda. Como dicen las instrucciones de las meditaciones guiadas, traten de distribuir esa sensación de confort por todo el cuerpo. Imaginen la energía de la respiración bajando por la columna vertebral y saliendo por las piernas. Después, imaginen que baja por los brazos y sale por las manos, y que recorre el tronco y toda la cabeza. De ese modo, ustedes crean un mejor espacio para vivir.

El tercer tipo de fabricación, las ‘fabricaciones mentales’, son las que mantienen todo esto funcionando. Por un lado, está la sensación de bienestar —que estar aquí meditando se siente bien— y por el otro están las percepciones, que son las imágenes que tienen en su mente —la imagen de la respiración y de la energía fluyendo. La verdad es que existen muchas imágenes ocurriendo en la mente. Si escarban lo suficiente, van a encontrar muchas maneras a través de las cuales la mente se comunica consigo misma mediante imágenes y palabras que constantemente está generando y recibiendo. Estas son las ‘percepciones’.

En este instante, mientras meditan, pueden preguntarse dónde están percibiendo la entrada de la respiración y si la respiración se origina adentro o afuera. Recuerden que si pensamos en la respiración como energía, esto quiere decir que realmente está empezando en el interior del cuerpo; que es una onda de energía que al esparcirse permite que el aire entre y salga. También pueden preguntarse cuáles son las implicaciones de considerar la respiración como algo que emana del interior. Pueden imaginar que la respiración entra y sale por los poros de la piel, como si el cuerpo fuera una gran esponja. ¿Cómo afecta esto la experiencia de la respiración? Noten cómo cada una de estas diferentes percepciones no solo afecta la mente, sino también el cuerpo. Elijan las que tengan un mejor efecto.

A medida que aprendemos a trabajar con estas cosas, adquirimos experiencia de primera mano sobre la manera como creamos estados emocionales, es decir, cualquier estado de lo que el Buda denomina ‘llegar a ser’. Estos estados están compuestos de estas tres mismas cosas, de estos tres mismos tipos de fabricaciones. Al adquirir experiencia en este proceso a través de la práctica de la meditación, podemos lidiar con cualquier estado mental que surja durante el día.

Tomemos como ejemplo un ataque de ansiedad. Ante un ataque de este tipo, lo primero que deben preguntarse es de qué manera pueden comenzar a respirar, para que por lo menos puedan calmar el cuerpo. Porque cuando un ataque así sucede, una fuerte emoción se apodera repentinamente del cuerpo y no tienen en dónde establecerse. Ustedes necesitan encontrar de qué agarrarse, porque la mente está produciendo desafortunadamente todo tipo de pensamientos y las hormonas se disparan a través del flujo sanguíneo.

En este contexto, la respiración es algo con lo que sí pueden trabajar, pues es una de las pocas funciones corporales que ustedes pueden ajustar a voluntad. Simplemente comiencen a respirar calmadamente y piensen en cómo la respiración empieza a saturar el cuerpo entero. Simultáneamente, hagan que esta sea la base de su consciencia en el momento.

Luego, pueden examinar la manera como hablan consigo mismos sobre el asunto que generó el ataque. ¿Qué se están diciendo a sí mismos? ¿Pueden acaso decirse algo diferente? ¿Pueden hallar otras maneras de dialogar con ustedes mismos?

Usualmente, detrás de la ansiedad existe el temor de que alguien o algo les va a hacer algo y ustedes no se sienten lo suficientemente protegidos. Aquí es bueno pensar en las enseñanzas del Buda. Él no solo enseñó una técnica de meditación, sino también una nueva manera de pensar que va a la par con ella. El Buda enseñó diferentes cosas sobre las cuales pensar y diferentes imágenes para mantener en mente. En otras palabras, Él enseñó diferentes maneras de fabricar verbal y mentalmente. De esa forma, ustedes pueden reemplazar las maneras en las que habitualmente fabrican y que tantos problemas les han causado.

Por ejemplo, examinemos la buena voluntad. Probablemente han escuchado que las enseñanzas del Buda sobre la buena voluntad son buenas para lidiar con la ira. También son buenas para enfrentar el temor. Cuando Él habla de los beneficios relacionados con la práctica de la buena voluntad, muchos de esos beneficios están relacionados con los peligros que no afectan a una mente que está esparciendo sentimientos de buena voluntad en todas las direcciones. Para lograr esto, no solo es útil generar fabricaciones verbales de buena voluntad, sino también fabricaciones mentales. Estas son percepciones que ayudan a fortalecer su buena voluntad.

El Buda da varios ejemplos de estas percepciones. Él dice que pueden imaginar que la buena voluntad es como la tierra. La gente le puede hacer a la tierra lo que quiera. Pueden excavarla, escupirle y hacerle toda clase de cosas horribles, pero la tierra siempre será la tierra. No importa cuánto traten de borrarla o de desdibujarla, la tierra sigue siendo la tierra. Así que imaginen que su buena voluntad es tan sólida como la tierra. Otra opción es pensar que su buena voluntad es tan vasta como el río Ganges. La gente puede intentar quemar el río con una antorcha, pero el Ganges es inmensamente más grande y la antorcha no tendrá efecto alguno. Imaginen que su buena voluntad es así de impermeable e intocable.

Lo mismo se aplica a la ansiedad. Gran parte del ataque proviene de una imagen que surge en la parte más primitiva del cerebro, el cual —en respuesta— envía señales de alarma. Por lo tanto, en este caso ustedes tienen que proporcionarse a sí mismos nuevas imágenes para mantener en mente.

Si en verdad quieren entender la ansiedad, deben examinar cuál fue la imagen que desató el ataque y cuáles fueron las imágenes que vinieron después. También deben investigar si existe alguna otra emoción en todo esto. Por ejemplo, algunas veces al escarbar alrededor del temor, se desentierra la ira. Puede ser que sientan temor de meterse en problemas si expresan su ira. Por eso la ira y la ansiedad pueden ir de la mano.

Permanecer con la respiración cuando esto sucede les brinda un lugar desde donde observar estas cosas. Pero incluso antes de observarlas, ustedes deben intentar reprogramarse para sembrar en la mente nuevas maneras de pensar.

Las reflexiones del Buda sobre el cuerpo ofrecen otra manera de pensar sobre asuntos de peligro y seguridad. Superar el deseo no es la única finalidad de la contemplación del cuerpo. La contemplación también sirve para ayudarles a darse cuenta de dos cosas. Primero, de que el simple hecho de tener un cuerpo los expone a toda clase de peligros. Y segundo, de que, aunque esto es cierto, ustedes no son su cuerpo.

De modo que tienen dos opciones. Por un lado, pueden elegir aferrarse a su cuerpo y considerarlo como su 'yo' o lo que son, y así exponerse a los peligros de la vulnerabilidad y la

fragilidad de la carne. Por el otro, pueden elegir identificarse con la consciencia que sabe y entiende todo esto, pero que no necesita considerar al cuerpo como 'yo' o como 'mío'.

Luego, pueden preguntarse qué puede llegar a arruinar esa conciencia. La respuesta es: sus propios pensamientos y actitudes. Es obvio que algunas veces los demás van a decir cosas que van a terminar quedándose en su mente. Pero si ustedes han logrado ya cierta calma mental, pueden comenzar a distinguir cuáles voces son propias y cuáles son ajenas, y cuáles son las que hablan el lenguaje del miedo.

En cuanto a voces externas que son desagradables, el Buda aconseja que al escucharlas hay que despersonalizarlas. Simplemente díganse a sí mismos que un sonido desagradable ha hecho contacto con el oído, y ya. Ustedes no tienen por qué involucrarse con esas narrativas. De esa manera, esos sonidos —esas palabras— simplemente se detienen al llegar al oído.

La verdad es que una vez alguien les ha dicho algo, esas palabras ya no están en boca de esa persona. Y apenas esos sonidos hacen contacto con el oído, desaparecen. Recuerden que las narrativas que ustedes arman a partir de esas palabras y que les generan más y más temor, son simplemente una mala aplicación del mecanismo del pensamiento dirigido y la evaluación.

¿En dónde residen los sentimientos desagradables que esas palabras generan? Están en la parte de la mente que se agarra de esas palabras y que repetidamente las usa para herirlos. Pero ustedes no solo tienen la capacidad de detener esto, sino también de interrumpir todas las narrativas que surgen de esas palabras. De preguntas como: ¿Por qué esa persona me dijo eso? ¿Acaso no le importo? ¿Por qué no me respeta? Cualquiera que sea la narrativa, ustedes pueden suspenderla y en su lugar decirse a sí mismos que eso es algo que no necesitan y que, definitivamente, tienen mejores cosas en qué pensar. Esta es una de las razones por las que es bueno leer las enseñanzas del Buda y escuchar a los ajaanes, a los maestros. Estas enseñanzas les brindan otra manera de ver las cosas, para así evitar que las mismas conversaciones y las mismas imágenes mentales de siempre, induzcan esos ataques.

Si ustedes se ven a sí mismos como personas vulnerables y disminuidas, así van a reaccionar. Pero si piensan que su mente es vasta e inexpugnable, van a caminar por el mundo de una manera muy distinta. Se van a percatar de que los demás siempre van a decir y a hacer lo que les plazca y de que, si ustedes toman esas cosas como propias, van a sufrir. Ustedes no tienen por qué aceptar nada como propio, ni siquiera su nombre. Su nombre no es de ustedes, pues no llegaron al mundo con él. Simplemente se los pusieron y, por eso, es propiedad del mundo. El mundo puede hacer y decir lo que quiera con su nombre.

Por lo tanto, ustedes quieren entrenar su mente para que pueda tener sentido de su propia fortaleza y de su buena voluntad por el mundo, pues esa es su protección. Si ustedes sienten mala voluntad hacia alguien y esa persona les hace algo malo, una parte de su mente sentirá que se lo merecían, porque esa mala voluntad fue el germen de su propio infortunio. Pero si sienten buena voluntad por todo el mundo, cuando alguien los maltrate van a pensar que ese maltrato no tiene nada que ver con ustedes, que es problema de los demás.

De manera que ustedes deben poner su mente en una posición de fortaleza desde donde pueda desprenderse de las cosas que el mundo puede maltratar. Es así como pueden alcanzar un lugar seguro. Ese lugar seguro está en su interior, y surge a partir de fortalecerse y de aprender a cómo usar los diferentes tipos de fabricación de una manera más hábil e inteligente.

Durante mucho tiempo ustedes han usado esos diferentes tipos de fabricación para crearse sufrimiento, pero ahora el Buda les está diciendo que pueden usarlos para crear una sensación de bienestar y fortaleza.

Ustedes pueden crear un camino que va más allá de todo esto. Mientras estén en ese camino van a estar en un lugar seguro, alertas a los peligros del mundo sin estar sujetos a ellos. Es un camino de claridad y nitidez, pues el Buda no quiere que observemos el mundo a través de lentes color rosa. Él no solo quiere que lo observemos cuidadosamente —tal y como es— sino que también nos percatemos de que muchos de los problemas no surgen porque el mundo se nos quiera meter, sino porque somos nosotros los que activamente salimos al mundo, solo para darnos cuenta de que nos estamos quemando las manos por intentar agarrarlo.

De manera que deben aprender a agarrarse de su interior, de esas partes de la mente que son realmente útiles. Luego, pueden desprenderse de todo. Todas las otras cosas son rutas abiertas al peligro, pero las cosas buenas de la mente son un lugar seguro.

Título original: 'Anxiety'

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2017/170729-anxiety.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025