

Desasosiego y Ansiedad

8 de marzo, 2021

El Buda decía que algunos impedimentos eran más peligrosos que otros. En un pasaje del Canon, dice que si uno está obsesionado con pensamientos sensoriales y no puede parar, es mejor irse a dormir. Aunque Él no recomendaba pasar el tiempo durmiendo, sí decía que es una mejor alternativa que estar atascado en pensamientos sensoriales.

En otro pasaje en el que ofrece consejos sobre aquellos que están a punto de morir, el Buda dice que la prioridad es asegurarse de que la persona no esté preocupada o estresada. Uno debe tratar de hacer todo lo posible para que mantenga la calma, porque de lo contrario, las preocupaciones van a ser un lastre que la puede hundir.

De manera que si al meditar o en el transcurso del día ustedes sienten que el desasosiego y la ansiedad los están agobiando, es crucial que hagan algo al respecto. El desasosiego y la ansiedad son impedimentos serios que los pueden conducir a profundidades de donde es difícil salir.

El desasosiego es básicamente un problema de exceso de energía. Ustedes están ansiosos, agitados, inquietos y no pueden calmarse. Esto tiene mucho que ver con la calidad de la energía corporal. En este caso, la respiración puede usarse para calmar y tranquilizar el cuerpo, para que así dejen de sentir que están sentados sobre un hormiguero.

Sin embargo, la ansiedad es más complicada que un simple exceso de energía y puede ir en dos direcciones. La primera es la ansiedad frente al futuro, en donde se preocupan por lo que les puede pasar a ustedes, a sus seres queridos o al mundo en general. La segunda es la ansiedad por el pasado. En este caso, ustedes empiezan a pensar sobre las cosas reprobables o inadecuadas que han hecho. Como resultado, piensan en lo estúpidos, descuidados o destructivos que algunas veces han sido y se sienten subyugados por esos sentimientos.

En ambos casos, la solución a la ansiedad requiere mucho más que la simple respiración. Lo que se requiere es aplicar las tres fabricaciones de las que habla el Buda: la corporal, la verbal y la mental. La fabricación corporal se refiere a la inhalación y la exhalación de la respiración. La verbal, a la manera como se hablan a sí mismos, a como dirigen sus pensamientos y a lo que se dicen a sí mismos sobre lo que están pensando. La mental se refiere a las percepciones y sensaciones a las cuales ustedes se aferran.

Para aplicar la corporal, lo primero que deben hacer es intentar calmar la respiración. Con este fin, deben intentar ser conscientes del cuerpo entero a medida que inhalan y del cuerpo entero a medida que exhalan. Piensen en la respiración como un medicamento que se están aplicando para sanar y calmar su interior.

Para aplicar la verbal, deben darse a ustedes mismos una buena charla de reenfoque y motivación. Si están preocupados por el futuro, recuerden que aunque es bueno planear, existe un punto en que volver sobre lo mismo una y otra vez, ni es benéfico, ni sirve para nada. Lo único que van a lograr es desgastarse y agudizar la ansiedad.

Lo que van a necesitar cuando el futuro llegue, es tener una actitud más alerta, tener mejor concentración, tener más discernimiento, y recordar lo que deben mantener presente en la mente a través de la *sati*. El futuro va a traer muchas cosas inesperadas y estas son las cualidades de la mente que pueden enfrentar lo inesperado. También son las cualidades que pueden ser más sensibles a lo que realmente está pasando, detectando oportunidades que van a pasar inadvertidas si la mente se ofusca.

Así que cuando escuchen una voz que les dice que si no se preocupan por algo no van a estar bien preparados, deben contrarrestarla con otra voz que dice: “La manera correcta de prepararse es desarrollando cualidades de la mente, tales como el discernimiento, la *sati* y la concentración, que son las que pueden lidiar con lo inesperado”.

Mientras están lidiando con este tipo de pensamientos, verán que ciertas percepciones surgen de manera intempestiva en la mente. Esas son las percepciones a las que deben estar atentos. Traten de determinar cuál es exactamente la percepción que los tiene tan perturbados y de qué se trata. Intenten reemplazarla por otra percepción que pueda contrarrestar o anular esa percepción inadecuada. Después de todo, ¿qué es lo opuesto a la ansiedad? Es la confianza. Por lo tanto, tengan confianza en lo que el Buda dijo: que ustedes se protegen a sí mismos a través de su virtud, a través de su generosidad y a través de la meditación. Entre más las apliquen y las practiquen, más protegidos van a estar.

Lo que esto significa, es que ustedes deben asegurarse de que viven en un mundo en donde el Buda es recordado, en donde el Dharma se enseña y se practica, y en donde la Sangha mantiene el verdadero Dharma que ha sido transmitido a través de incontables generaciones. Es mucho más fácil tener percepciones que calman la mente y que brindan más confianza, cuando ustedes cargan este contexto en su mundo mental.

En cuanto a pensamientos relacionados con el pasado, cuando piensen en el daño que le hicieron a alguien o en algún otro acto estúpido que cometieron, recuerden las enseñanzas del Buda sobre el remordimiento. Él dijo que el remordimiento no puede volver atrás el reloj y deshacer lo que hicieron. Lo mejor que pueden hacer, es reconocer que sí cometieron un error y decidir que en verdad nunca van a volver a hacer eso. Después de formular esa determinación, y dependiendo del tipo de karma, deben ejecutar una acción en el presente que sirva para contrarrestar ese mal karma pasado. Lo que es claro, es que preocuparse, angustiarse y mortificarse por ese acto reprochable o inadecuado que alguna vez cometieron, no es el tipo de karma que sirva para lograr compensación.

La manera de lograr compensación es a través de buenas acciones en el presente. Es a través de ser generoso, de ser virtuoso, de desarrollar buena voluntad hacia todos. Esta es la segunda parte de las enseñanzas del Buda sobre el remordimiento y los malos actos. Una vez se han dado cuenta de su error y han tomado la sincera determinación de no volverlo a cometer, deben generar mucha buena voluntad hacia ustedes mismos para evitar maltratarse a sí mismos. En cuanto a los demás, es decir, las personas que han sido o serán afectadas por sus actos, recuerden que la mejor manera de minimizar la posibilidad de hacerles daño en el futuro, es generar buena voluntad hacia ellas en el presente.

Esta práctica de la buena voluntad, también ayuda a curar las heridas que quedan cuando ustedes han sido demasiado duros consigo mismos tras cometer un error. Si no generan buena

voluntad hacia sí mismos, lo que va a suceder es que una parte de su mente se va a sublevar por ese maltrato y una voz comenzará a decirles que no hay que darse tan duro, porque lo que hicieron no fue realmente tan malo. Esa voz es muy peligrosa, porque es la que los va a instar a volver a cometer actos dañinos. Por eso es que, de todos los impedimentos, la preocupación no solo es uno de los más peligrosos, sino el que más trabajo va a requerir para ser neutralizado.

Este es uno de esos casos en que el discernimiento es importante, porque fomenta la concentración. Para poder superar este impedimento y lograr que la mente se calme, ustedes van a tener que pensar y razonar de una manera diligente. Recuerden que tienen las herramientas para hacerlo y que las emplean constantemente. Por ejemplo, ahora que están meditando han estado elaborando diferentes cosas a través de la manera como respiran, de cómo se hablan a sí mismos y de las percepciones que tienen en mente, es decir, de los tres tipos de fabricación. Para lidiar con las preocupaciones, simplemente deben aprender a hacer esto de una manera diferente y más inteligente.

Escojan un pensamiento inadecuado relacionado con la preocupación y descompónganlo en términos de estos tres tipos de fabricación, es decir, en términos de la manera como respiran, de cómo se hablan a sí mismos y de las percepciones que tienen en mente con relación a ese pensamiento. Luego, fabriquen nuevos pensamientos de una manera adecuada e inteligente para reemplazarlo. De esa forma, están fomentando el discernimiento y la concentración en su mente.

Porque estos impedimentos son obstáculos para el discernimiento y la concentración, y antes de que puedan superarlos por su cuenta, deben pedir prestado el discernimiento del Buda. A medida que ponen en práctica sus enseñanzas y siguen sus recomendaciones, ustedes van a ir desarrollando su propio discernimiento. Se van a percatar de que cada vez son más hábiles en detectar cuando la mente está a punto de caer en el remolino de la preocupación y la ansiedad, y de que cada vez logran escapar del vórtice con más facilidad.

De esta manera, ustedes se protegen a sí mismos durante la meditación y durante sus actividades diarias. Igualmente, desarrollan habilidades que van a necesitar cuando se aproxime la muerte. En ese momento, lo que les espera en el futuro es realmente preocupante, porque es el hecho que van a abandonar su cuerpo y no saben para dónde van.

En ese contexto, es muy fácil caer presa de la preocupación y la ansiedad, y pensar en todas las cosas reprobables o inadecuadas que hicieron en el pasado. Pero eso es precisamente lo que no deben hacer en ese momento. Es probable que no haya nadie a su lado para recordarles todo el bien que han hecho y por eso es importante que aprendan a hacerlo ustedes mismos. De esa forma, van a poder recordar cómo salir de la trampa de ese impedimento, y así tendrá cada vez menos y menos poder sobre su mente. Deben cerciorarse de que su reacción habitual frente a pensamientos de preocupación y ansiedad es siempre rápida, fuerte, hábil e inteligente, incluso a medida que el cuerpo se debilita.

Título original: 'Restlessness and Anxiety'

Disponible en: <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2021/210308-restlessness-anxiety.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025