

Sin principio, sin final, sin miedo

Norman Fischer

El Buda tiene muchos epítetos. Se le llama *el Iluminado, el que así viene y se va, el conquistador, el más noble de todos los seres humanos que caminan sobre dos piernas*. También se le llama el intrépido porque ha visto a través de todas las causas del miedo. Su momento de despertar, que llega repentinamente después de seis años de intensa meditación, le muestra que en realidad **no hay nada que temer**. El miedo, por muy convincente que parezca, es en realidad un error conceptual.

¿De qué hay que tener miedo de todos modos? El miedo siempre se basa en el futuro. Tememos lo que pueda pasar después. El pasado se ha ido, así que no tiene sentido tenerle miedo. **Si traumas pasados causan miedo en nosotros, es solo porque tememos que el evento traumático vuelva a ocurrir. Eso es lo que es el trauma: heridas causadas por un evento pasado que nos hace sentir un miedo crónico al futuro y nos hace sentir tan mareados en el presente.** Pero el futuro no existe ahora, en el presente, el único momento en el que estamos vivos. Entonces, aunque nuestro miedo puede ser visceral, se basa en una idea errónea de que el futuro de alguna manera es ahora. Que no es. El presente puede ser desagradable e incluso peligroso, pero nunca se teme. **En la plena intensidad del momento presente, nunca hay nada que temer, solo hay algo con lo que lidiar.** Es un punto sutil, pero es absolutamente cierto: **el miedo que experimento ahora no se basa realmente en el momento presente: tengo miedo de lo que va a suceder.** Esto es lo que el Buda comprendió. **Si pudieras estar en el momento presente radical, no perdido en el pasado, no ansioso por el futuro, podrías ser valiente.**



Si de repente te sientes amenazado por un tipo de aspecto intenso que te apunta con un arma a la cabeza, es probable que te congele el miedo. Pero incluso entonces, no es la apariencia del hombre y el arma lo que le tiene miedo. Es lo que va a pasar a continuación. Sin embargo, es cierto que en ese momento no estás pensando en el futuro. Tu experiencia es un miedo inmediato que altera el cuerpo. Tu reacción es biológica; no puedes evitarla. Como animal, tienes instinto de supervivencia, por lo que cuando tu vida se ve amenazada, tu reacción es automática y fuerte.

Pero eres un animal humano con conciencia humana, una condición problemática, pero con posibilidades. Es posible que puedas superar tu miedo animal.

Hay muchos casos registrados en las escrituras de la vida de Buda siendo amenazada. En todos estos casos, el Buda permanece tranquilo y reprime la amenaza. Aunque las historias pueden o no ser míticas, ciertamente pretenden decirnos que ***somos capaces de superar el instinto de supervivencia y mantener la calma incluso ante un grave peligro***. La verdad es que, en muchas situaciones peligrosas, la capacidad de mantener la calma lo mantendrá más seguro que su reacción instintiva de luchar o huir.

Pero, ¿y si su vida no estuviera realmente amenazada? ¿Qué pasa si lo único que realmente le está pasando es un insulto, una falta de respeto, una frustración o una traición, pero reacciona con la alarma y la urgencia de alguien cuya vida está en juego? ¿Y continuó, mucho después del evento, albergando sentimientos de ira y venganza? En ese caso, su reacción estaría fuera de escala con el evento, su instinto animal de supervivencia estaría fuera de lugar. Habría tomado un asunto relativamente pequeño y lo habría convertido en algo mucho más desagradable e incluso más dañino de lo necesario.

La impermanencia es el concepto budista básico. Nada dura. Nuestra vida comienza, termina, y cada momento que ocurre entre este comienzo y el final es otro comienzo y final. En otras palabras, cada momento estamos desapareciendo un poco. ***La vida no termina de repente con la muerte. Está terminando todo el tiempo. La impermanencia es constante.***

Aunque todos entendemos esto cuando pensamos en ello, parece que no somos capaces de asimilarlo realmente. ***Detrás de todos nuestros miedos está nuestra incapacidad para apreciar realmente, en un nivel visceral, esta verdad de la impermanencia.*** Incapaces de aceptar que nos estamos desvaneciendo todo el tiempo, tenemos miedo del futuro, como si de alguna manera si todo saliera exactamente bien pudiéramos ser preservados para siempre. Para decirlo de otra manera, ***todos nuestros miedos son en realidad desplazamientos del único gran miedo, el miedo a la muerte.***

Estos días tenemos miedos que parecen ir más allá de nuestro miedo personal a la muerte. El cambio climático es una catástrofe. En el otoño de 2018 tuvimos terribles incendios forestales en California. Incluso tan lejos de los incendios como el área de la bahía de San Francisco, donde vivo, se podía oler el humo. No se podía salir, el aire estaba tan mal. Pero peor aún que la experiencia fue pensar que este es el futuro, así será a partir de ahora.

Habría más y más incendios, huracanes, tifones; los casquetes polares se est n derritiendo, los niveles del mar y las temperaturas de verano están aumentando, el planeta se está volviendo inhabitable lentamente. Esto puede ser cierto o no, pero hay buenas razones para temer que sea cierto. Así que sentimos miedo no por nuestra propia muerte, sino también por nuestros hijos y nietos y sus hijos y nietos.

Tengo un amigo que es un gran amante del aire libre y activista medioambiental. Hace algunos años mi amigo se molest  mucho. Estaba molesto por las realidades del cambio climático, pero aún más molesto porque la gente no les prestaba atención, negaba o ignoraba el cambio climático, porque el gobierno estaba poniendo en duda. Aquí estábamos en una situación desesperada, había que hacer algo de inmediato y la gente seguía con sus asuntos habituales como si todo estuviera bien.

Mi amigo estaba desesperado por esto y me lo contaba. A medida que pasaban los años, su desesperación y malestar crecían y crecían.

Un día, cuando me lo contaba, pens : no es el cambio climático lo que le molesta. Le dije esto y se enoj  mucho conmigo. Realmente no sabía por qué estaba molesto. Pero me pareció que, aunque él creía que lo que le molestaba era el cambio climático, en realidad era otra cosa. Se quedó un rato y finalmente dijo: Tenías razón. Entonces,  qu  es lo que te molesta? Le pregunt . Dijo: S , estoy molesto por el cambio climático, pero hasta que lo mencion  no me di cuenta de que hay algo más que me molesta: estoy envejeciendo, no puedo escalar montañas como sol a hacerlo. Quién sabe cuánto tiempo podrá andar en bicicleta durante cientos de millas o hacer todas las cosas que amo hacer. Estoy molesto por el clima, pero lo que me hace sentir esta angustia es que tengo miedo de envejecer y morir. El planeta realmente está amenazado. Y yo también.



De modo que puede ser cierto que el poder de nuestro miedo siempre proviene de nuestro miedo a los finales, siendo nuestro propio final el más cercano e inmediato de todos los finales. Cuando pensamos en el mundo del futuro, podemos sentir tristeza, dolor y decepción porque los seres humanos no podemos revertir el rumbo y hacerlo mejor, porque parece que somos incapaces de resolver un problema que nosotros mismos hemos causado.

Pero el miedo es diferente, el miedo es desolación, desesperación, angustia y, a veces, ira. El dolor, la tristeza, la decepción son sentimientos tranquilos con los que podemos vivir. Pueden ser pacíficos y conmovedores, pueden ser motivadores. Cuando sentimos estos sentimientos, podemos ser más compasivos, más amables unos con otros, podemos ser pacientemente activos en la promoción de soluciones.

Cuando comprendemos la base real de nuestro miedo, podemos ver a través de él. ***¿Se acabará nuestra vida, se acabará el mundo? Si. Pero este siempre iba a ser el caso. Todos los momentos difíciles ocurren en el presente, y el momento presente, no importa lo que traiga, siempre es completamente diferente de nuestras proyecciones sobre el futuro.*** Incluso si lo que tememos sobre el futuro realmente llega a suceder, el momento presente en el que ocurre no se parecerá en nada al momento que proyectamos en el pasado. El miedo siempre es fantástico, siempre falso. ***Lo que tememos nunca sucede de la forma en que lo tememos.***

Hay una práctica budista tradicional para contemplar los comienzos y los finales, llamada las cinco reflexiones. Las reflexiones guían suavemente al practicante a meditar sobre el hecho de que la vejez, la enfermedad y la muerte son características integradas del cuerpo y la mente humanos, que nadie puede evitar. La vida comienza, por lo tanto, tiene que terminar. Y al estar sujeta al principio y al final, la vida es intrínsecamente vulnerable.

El objetivo de esta meditación no es asustar; todo lo contrario: la forma de superar el miedo es afrontarlo y familiarizarse con él. Dado que el miedo es siempre miedo al futuro, enfrentar el miedo presente y ver que está fuera de lugar es reducirlo. Cuando me entrego, por un período de tiempo, o quizás de manera regular, a la contemplación de las realidades de mi envejecimiento y mi muerte, me acostumbro a ellas. Empiezo a verlos de otra manera. Poco a poco me doy cuenta de que estoy viviendo y muriendo todo el tiempo, cambiando todo el tiempo, y que esto es lo que hace la vida posible y preciosa. De hecho, una vida sin impermanencia no solo es imposible, es completamente indeseable. Todo lo que valoramos en la vida proviene del hecho de la impermanencia. Belleza. Amor. Mi miedo al final de mi vida es una proyección de futuro que no tiene en cuenta lo que mi vida es y siempre ha sido. La integración de la impermanencia en mi sentido de identidad poco a poco me hace menos temeroso.



La reflexión sobre los comienzos y los finales se lleva aún más lejos en las enseñanzas budistas. Cuanto más contemplas los comienzos y los finales, más comienzas a ver que son imposibles. No pueden existir. ***No hay comienzos ni finales.*** El *Sutra del corazón*, que se canta todos los días en los templos zen de todo el mundo, dice que no hay nacimiento y que tampoco hay muerte.

¿Qué significa esto? En realidad, no nacemos. Lo sabemos por la ciencia, no hay nada que se crea de la nada, todo proviene de algo, es una continuación y una transformación de algo que ya existe. Cuando una mujer da a luz, en realidad no da a luz, simplemente abre su cuerpo a una continuación de ella misma y del padre del niño, a sus padres y a sus padres antes que ellos, a toda la familia humana y no humana de la vida y la no vida. eso ha contribuido a la confluencia de elementos preexistentes que veremos como un niño recién nacido. Entonces realmente no hay nacimiento. Ésta no es una verdad metafórica.

Si no hay comienzo, entonces no hay final. No hay muerte. En lo que llamamos muerte el cuerpo no desaparece. Continúa su viaje. No se pierde ni un solo elemento. El cuerpo simplemente se transforma en aire, agua, tierra y cielo. Nuestra mente también viaja, sus pasiones, miedos, amores y energías continúan por todo este universo. Debido a que hemos vivido, el mundo es diferente de lo que hubiera sido, y la energía de la actividad de nuestra vida viaja hacia adelante, circula, se une y se reúne con otros para hacer el mundo del futuro. ***No hay muerte, solo hay continuación. No hay nada que temer.***