

El fin del aferramiento

Charla del 8 de julio, 2020

Cuando el Buda formuló su primera verdad noble —la verdad sobre el sufrimiento y el estrés— no dijo algo inútil como ‘la vida es sufrimiento’, o algo evidente como ‘en la vida hay sufrimiento’. Lo que dijo fue algo mucho más específico, útil y revelador: que el sufrimiento son los cinco agregados del aferramiento; es decir, que el problema no es con los agregados de forma, sensación, percepción, fabricación y consciencia, sino que el problema es el aferramiento. Por lo tanto, el sufrimiento es aferramiento. Cuando el Buda dijo que lo que enseñaba era el sufrimiento y el fin del sufrimiento, estaba básicamente diciendo que todo lo que enseñaba era el aferramiento y el fin del aferramiento.

Al practicar esto es un reto, ya que el Buda nos está diciendo que nosotros sufrimos por causa de nuestros apegos. Entre más fuertes sean nuestros apegos más fuertemente nos aferraremos a ellos y, por lo tanto, se vuelve más importante que nos desprendamos de ellos, ya que nos están causando mucho sufrimiento. Esta es la razón por la cual la primera verdad noble, es noble.

El simple acto de sufrir no es algo noble. Culpar a otras personas o a cosas externas por nuestro sufrimiento tampoco es algo noble. La nobleza radica en percatarnos de que debemos sacrificar cosas a las cuales nos apegamos intensamente y a estar dispuestos a hacer ese sacrificio. Sin embargo, como dijo el Buda, esto no se trata de hacer un sacrificio total. Cuando Él recomienda que sacrifiquemos algo, nos dice que lo estamos haciendo en aras de obtener algo todavía mejor. Porque cuando nos desprendemos de cosas que realmente no son lo que somos, lo hacemos para lograr nuestra propia felicidad y nuestro propio bienestar de largo plazo.

Una vez el Buda estaba hablando con un grupo de monjes y les preguntó: “¿Ven esos troncos, esas ramas y esas hojas? Si alguien los llegara a quemar, ¿pensarían que también los está quemando a ustedes?” Los monjes respondieron: “No, porque esos troncos, esas ramas y esas hojas, ni son nuestros ni somos nosotros”. Entonces, el Buda dijo: “De esa misma manera, deben ustedes desprenderse de lo que realmente no les pertenece. Esto es algo que será para su propia felicidad y su propio bienestar de largo plazo”. Por lo tanto, el Buda no está negándonos. Simplemente está enfatizando el hecho que nosotros sufrimos debido a que nos agarramos y nos aferramos a cosas que realmente no son nuestras.

Existen muchas cosas a las cuales nos aferramos que no son cosas materiales. Por ejemplo, nos aferramos a nuestras habilidades y destrezas, y a nuestra manera de actuar en el mundo. Esto está relacionado con nuestro sentido de lo que es el mundo, de lo que debemos hacer y de lo que vale la pena desear. Por eso el Buda dijo que existen cuatro tipos de aferramiento y no que había uno solo. Nosotros no solo nos aferramos a nuestro sentido de nosotros mismos, sino también a nuestras perspectivas de cómo funciona el mundo y de cómo está estructurado. También nos aferramos a nuestras ideas de lo que debemos hacer en ese mundo para obtener los placeres que queremos, los cuales casi siempre son placeres sensoriales.

Por eso el Buda nos está pidiendo que le apuntemos a algo mucho más elevado, a algo mucho mejor. Esta es otra razón por la cual estas verdades son nobles. El Buda nos pide que le apuntemos a algo mejor que la sensorialidad, porque los placeres sensoriales van y vienen. Y cuando se acaban o se van, solemos quedar con el karma de lo que tuvimos que hacer para obtenerlos, y con la decepción que nos deja el hecho que ya no están ahí. Lo mismo sucede con el estatus y la adulación de la gente. El Buda nos pide que nos cuestionemos si estas cosas realmente valen la pena. Porque mucho de lo que hacemos es porque vamos detrás de estatus, de adulación y de riqueza; de las cosas que el mundo ofrece. Pero estas cosas, tarde o temprano, nos decepcionan. Por eso, debemos mirar con detenimiento los aspectos de nosotros mismos que hemos tenido que desarrollar para obtener este tipo de cosas y preguntarnos si en verdad son de utilidad en el camino.

El Buda quiere que le apuntemos a algo más elevado, lo cual va a requerir diferentes tipos de habilidades y destrezas. Esto implica que algunos de nuestros viejos comportamientos y habilidades ya no serán útiles o relevantes, ya que se van a interponer en nuestro camino, en nuestra práctica. Porque las cosas que nos han servido para progresar en el mundo no necesariamente nos van a servir para progresar en el Dharma y a veces van a ir en contravía de nuestra práctica. A medida que empezamos a cuestionarnos hacia dónde va nuestra vida, vamos a cuestionarnos muchas de las cosas que hemos estado haciendo; muchas de las cosas que identificamos como 'lo que soy'. Finalmente, un día vamos a encontrar que nuestras viejas estrategias para hallar felicidad, realmente nos conducen a más dolor y a más sufrimiento.

Algunas personas se resisten a esto y afirman, "pues, yo soy como soy". Estas personas son como aquellos que no se pueden ajustar a una nueva cultura cuando viajan o que no pueden ajustarse a cambios profundos en su propia sociedad. Durante la pandemia vimos este tipo de comportamiento. La vida diaria cambió y cuando la gente hablaba de volver a la normalidad, nadie sabía cómo iba a ser esa nueva normalidad o en qué tipo de persona iban a tener que convertirse para navegar con destreza esa nueva normalidad.

El cambio es aún más drástico cuando iniciamos nuestra práctica, porque en la cultura del noble camino la mayoría de las cosas que son valoradas en el mundo no tienen valor alguno. Es importante tener en cuenta que no se trata de abandonar todas nuestras viejas cualidades, habilidades y destrezas, ya que algunas veces vamos a poder redirigirlas hacia el nuevo propósito. Pero como la manera como actuamos genera un sentido de lo que somos, algunas de esas viejas habilidades y de esos comportamientos simplemente ya no van a ser apropiados y, por lo tanto, vamos a tener que abandonarlos. Esto significa que muchas de las cosas que nosotros pensamos que son parte de nosotros, de nuestro ser, van a tener que quedar atrás.

También hay personas que se resisten a esto. Hay gente que dice que ahora que el budismo a llegado a Occidente debe adaptarse a la visión Occidental del mundo; a los valores Occidentales. Sin embargo, esta actitud es completamente equivocada e ilustra una total falta de entendimiento. El Buda formuló una serie de valores y una perspectiva de mundo específicamente diseñadas para ponerle fin al sufrimiento, las cuales son independientes de cualquier contexto cultural. Incluso en su época, esto representó un gran cambio para la gente de la India.

Por lo tanto, existen muchas cosas de las cuales debemos desprendernos, cosas que debemos abandonar. Después de todo, estamos en el camino para lograr el fin del

aferramiento; y estamos en él no solo porque nos hemos percatado de que el aferramiento no es una buena idea, sino porque nos hemos dado cuenta de que, como dijo el Buda, el sufrimiento radica en el aferramiento. De manera que, si queremos dejar de sufrir, tenemos que aprender a desprendernos de las cosas, pero de una manera hábil, correcta e inteligente. Por eso debemos sujetarnos al camino mientras lo recorremos, pero al mismo tiempo debemos abandonar muchas de las cosas con las cuales nos hemos identificado en el pasado.

Y existe una recompensa. Una persona —un ‘yo’ diferente— se va a desarrollar en torno a nuestra habilidad para meditar, para seguir los preceptos y para gozar la generosidad. Esta es una de las razones por la cual estas actividades meritorias son una parte importante del camino. Generan un ‘yo’ saludable que nos ayuda a darnos cuenta de que nuestra autoestima y nuestro valor como personas, dependen de hacer cosas que son de beneficio para nosotros mismos y para los demás; de cosas que no son dañinas y de formas de hallar la felicidad que no son dañinas. Porque ese nuevo ‘yo’ ofrece mucha más seguridad que el que antes tenía que andar a tientas por el mundo.

Así que debemos recordar que estamos en un noble camino. El sufrimiento y la causa del sufrimiento no son verdades nobles por sí mismas. Solo si las vemos a la luz de la perspectiva correcta y cumplimos con los deberes que son apropiados para estas verdades, es decir, solo si comprendemos el sufrimiento y abandonamos el ansia y el aferramiento, estas verdades se convertirán en verdades nobles. De esa manera, nosotros también nos volvemos nobles y avanzamos en el noble camino.

Título original: ‘Clinging & the End of Clinging’

Disponible en <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2020/200708-clinging-the-end-of-clinging.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026