

Ansia y aferramiento

Charla del 30 de octubre, 2020

Ajaan Dune Atulo, uno de los grandes maestros de la Tradición del Bosque tailandesa, tenía una manera muy interesante de explicar las cuatro verdades nobles. Él decía que proyectar la mente hacia afuera es la causa del sufrimiento, es decir, que el sufrimiento es el resultado de proyectar la mente hacia el exterior. También decía que el camino se trata de hacer que la mente observe a la mente, y que el resultado de que la mente se vea a sí misma, es la cesación del sufrimiento. Su explicación es consistente con un tema recurrente en las enseñanzas de los maestros de la Tradición del Bosque: que la mente no está sentada recibiendo pasivamente cosas desde afuera; que, por el contrario, la mente vive proyectándose activamente, vive fluyendo hacia el exterior. Como decía Ajaan Lee, nosotros vamos por el mundo con una fuga constante de cosas que fluyen de la mente, del cuerpo, de los ojos, de los oídos, de la nariz y de la boca. Y todo, porque realmente no estamos viendo nuestra mente; no estamos viendo lo que hace porque estamos enfocados en otras cosas.

Básicamente, eso es lo que es el ansia: es la mente yendo detrás de algo sin ser consciente de sí misma. Esta es la razón por la cual en el ansia existe ignorancia. Cuando la mente encuentra ese algo se genera una relación muy compleja, ya que para poder permanecer con ese algo, tiene que aferrarse. En otras palabras, tiene que ir detrás de ese algo una y otra vez, y en ese constante ir y venir hay sufrimiento. Eso quiere decir que en esto hay una mezcla de deseo y molestia. Por esa razón, el Buda dice que para poder comprender el sufrimiento no solo hay que abandonar el apasionamiento en torno a él, sino también en torno a la aversión y a la delusión. Esto es lo que significa comprender. Significa que lo comprendemos hasta el punto en que ya no hay más pasión, o aversión o delusión, porque podemos ver lo que estamos haciendo.

Con el ansia, estamos saltando en busca de cosas que nos van a decepcionar. Las cosas siempre serán inestables, así pensemos que encontramos lo que queríamos y que después del salto aterrizamos en algo bueno. Porque la mente es como un gato que va saltando feliz de un balcón a otro y que, de repente, aterriza sobre un tendedero de ropa. Como las cuerdas del tendedero son inestables tiene que agarrarse bien para no caerse; y si no es cuidadoso, al intentar saltar de las cuerdas a otro balcón, fácilmente puede caer varios pisos hasta dar con el suelo. Por lo tanto, debemos aprender a observar nuestra mente. De esa manera, vamos a poder ver ambas cosas: tanto el ansia cuando la mente salta en busca de algo, como el aferramiento cuándo aterriza en ese algo e intenta permanecer en él.

Es importante recordar que en pali la palabra para ansia, *taṇhā*, también puede significar sed y que la palabra para aferramiento, *upādāna*, también puede significar alimentarse. Esto quiere decir que inicialmente existe la sed de algo, y que después vemos una cosa de la cual carecemos y la deseamos. Luego, al alcanzar lo que queremos, nos aferramos y nos alimentamos de eso. Pero así ese algo sea relativamente estable, el hecho que debe haber tensión para poder aferrarnos, implica que hay algo de estrés y sufrimiento. Por lo tanto, debemos preguntarnos qué es lo que tenemos que hacer para poder observar todo este proceso, y resulta que en las cuatro verdades nobles también existen otras verdades como, por ejemplo, que el camino se

trata de hacer que la mente se vea a sí misma, como dijo Ajaan Dune. Y la mejor manera de poder verse a sí misma, es a través de la concentración.

Hay que recordar que cuando los maestros de la Tradición del Bosque hablan de la mente apuntándole a algo o fluyendo hacia algo, lo están haciendo desde el punto de vista de la mente en un estado de concentración. Porque cuando estamos concentrados es cuando podemos ver ese flujo. A veces lo vamos a ver mientras meditamos sentados y a veces estando caminando. Vamos a ver que la mente empieza a apuntarle a algo, que empieza a querer dirigirse hacia algo, y que hay una sensación física de fluidez. La diferencia es que esta vez no nos vamos a dejar llevar por ese flujo y que la mente no se va a mover de donde estamos. En ese instante, es cuando tenemos el primer indicio de lo que es el ansia y vamos a pensar: “Conque así es el ansia. A esto es a lo que se refieren cuando dicen que la mente se proyecta hacia el exterior y fluye hacia algo”. Esto es algo que normalmente no podemos apreciar, porque como la mente está fluyendo constantemente hacia el exterior, ese parece ser su estado natural.

Sin embargo, cuando logramos que la mente esté realmente quieta, calmada y concentrada, le estamos dando algo sólido de lo cual puede agarrarse, y este tipo de aferramiento puede cumplir el papel del camino. Y aunque es cierto que en la concentración como tal hay ansia y aferramiento, por el momento ese es el camino, porque ese tipo de ansia y aferramiento es lo que le permite a la mente verse a sí misma. Además, también le permite estar en una posición fuerte para lidiar con cualquier cosa que la quiera desviar y distraer.

Lo primero que la va a querer desviar y distraer es, por supuesto, el deseo por la sensorialidad, el ansia por la sensorialidad y luego, el aferramiento por la sensorialidad. Porque cuando pensamos acerca de imágenes, sonidos, aromas, sabores y sensaciones táctiles, surge un deseo. Y a partir de ese deseo, la mente se proyecta, salta y aterriza en algo, y todo un estado de ‘llegar a ser’ se desarrolla en torno a esto. En ese momento, estamos en otro mundo mental. Pero si en ese instante logramos pellizarnos, vamos a poder recordar que esto es algo que no debemos estar haciendo, y si desarrollamos algo de desapasionamiento por lo que nos distrajo y nos alejó, vamos a poder retornar a la concentración y a nuestro centro. Después, lo que tenemos que hacer, es estar atentos a la próxima vez que la mente quiera escabullirse.

Recuerdo que la primera vez que fui a estudiar meditación con Ajaan Fuang en Tailandia, él me dijo que tenía que estar pendiente del momento en que la mente estaba a punto de saltar en busca de algo. Yo protesté y respondí: “¿Cómo va a ser posible darse cuenta de ese momento? Uno está o no está con la concentración”. Yo pensaba que el estado de concentración era como si una cortina bajara y cubriera la mente. Sin embargo, yo estaba equivocado, porque este es precisamente el momento en el cual queremos que la mente esté observando a la mente, justo cuando está a punto de ir detrás de algo. En ese momento, la mente va a emitir una pequeña señal, pero va a pretender que no lo hizo. Después emitirá otra y luego otra más. Poco a poco, esas pequeñas señales van a hacerse más y más frecuentes, hasta que de repente, van a fluir hacia el exterior.

Ajaan Chah emplea la imagen de una tetera. Él dice que este proceso es como quien inclina levemente una tetera. Primero sale una gota y al poco tiempo, sale otra. Después, al inclinarla un poco más, la tetera empieza a gotear. Finalmente, al inclinarla totalmente, el goteo se convierte en un caudal y, en ese punto, ya la mente se fue. Lo que nosotros queremos, es ser capaces de ver este proceso. Esto significa que, para lograrlo, debemos llevar nuestra

mente a un estado de concentración y que, una vez lo hemos alcanzado, debemos protegerlo. Por eso, entre más fervor apliquemos para proteger la concentración, más chances vamos a tener de detectar estas pequeñas señales.

Es como con una planta. Hace unos años estuve conversando con un horticultor y me explicó que en cada planta existe una parte que permanece en un estado de quiescencia, es decir, de relativa inactividad, quietud y calma. Pero, aunque en esa parte no hay casi actividad, es precisamente de ahí de donde van a crecer las otras partes de la planta. Por lo tanto, el resto de la planta tiene que proteger ese estado de quiescencia. Porque si la planta pierde ese núcleo de quietud y calma, va a perder su integridad y si la pierde, no va a poder producir todo lo que necesita. De manera que en las plantas existe una zona de calma y quietud, y existen las otras partes que la protegen activamente.

Lo mismo acontece con nuestra mente cuando está en concentración, sobre todo al comienzo. Nosotros debemos vigilar constantemente ese núcleo de quietud y calma para poder detectar cualquier movimiento que indique que la mente se quiere ir a otra parte. Porque si queremos ser capaces de ver el ansia, de detectarla, tenemos que llevar la mente a la quietud y tener un sentido claro de que ahí es donde queremos permanecer. También debemos tener un sentido claro de que no queremos entablar contacto con nada que nos pueda sacar de ese estado de concentración.

De manera que estamos trazando ciertos límites para poder ver claramente cuando la mente los quebranta. De esa forma, si algo empieza a surgir en la mente, sabemos que eso es lo que debemos soltar, es decir, que eso es a lo que no debemos aferrarnos. Debemos recordar que así algo haya surgido, no tenemos por qué irnos con eso. Porque si decidimos hacerlo y nos aferramos de eso, vamos a aterrizar en otra parte y así es como empiezan las instancias de 'llegar a ser', es decir, de un sentido de identidad dentro de un mundo particular de experiencia: de un mundo mental. Así es como pasamos de ansia a aferramiento y de aferramiento a 'llegar a ser'. De manera que, como dije, aquí es donde debemos trazar el límite.

Como lo que queremos es un estado de concentración, debemos desarrollar un sentido de desapasionamiento y desinterés por cualquiera de las otras instancias de 'llegar a ser' que la mente pueda desarrollar. Esta es la razón por la cual las instrucciones de Ajaan Lee sobre concentración incluyen largas explicaciones sobre cómo desarrollar una sensación de *samvega*, de consternación y espanto, por cualquier cosa que esté por fuera del aquí y del ahora. Esto implica tener un sentido claro de que cualquiera de los otros temas que surjan durante la meditación, son algo que sencillamente no queremos explorar; de que nosotros ya hemos visto realmente de qué se tratan y de que, aunque no los hayamos explorado a profundidad, sabemos lo suficiente como para recordar que están fuera de nuestros límites.

Debemos recordar las historias del Buda sobre la codorniz y sobre los micos. En la historia de la codorniz, la codorniz está a salvo del halcón siempre y cuando permanezca dentro de su territorio rocoso habitual; porque apenas lo abandona, el halcón puede lanzarse en picada sin temor a estrellarse contra una roca y la puede capturar. Ese territorio es la imagen del Buda para la *sati* —o mindfulness— y para la concentración, porque, después de todo, van juntas. A veces se nos dice que la *sati* es amplia y que lo acepta todo; que simplemente se trata de tener presente lo que surge en la mente. Pero el Buda nos dice que cuando realmente practicamos la *sati*, permanecemos en nuestro territorio, como la codorniz. Porque apenas empezamos a

explorar imágenes, sonidos, aromas, sabores y sensaciones táctiles tentadoras, nos estamos saliendo de nuestro territorio y nos estamos adentrando en una tierra peligrosa, que es el ámbito del halcón. Así que debemos tener un sentido claro de lo que es seguro y de lo que no lo es.

Lo mismo sucede con los micos. En la historia del Buda, donde los micos pueden ir y los seres humanos no, es el área segura. El territorio que no es seguro, es el frecuentado por micos y seres humanos, porque es el área en donde los humanos ponen trampas para cazar a los micos. Este es el territorio de imágenes, sonidos, aromas, sabores y sensaciones táctiles tentadoras; estas son las trampas que están por fuera de nuestro territorio. Por esta razón, es importante tener un sentido claro de nuestro territorio mental, ya que esto nos permite aislarnos de la sensorialidad y de estados mentales carentes de habilidad e inteligencia. También nos permite llevar la mente a un estado de concentración, para que a medida que se establece tengamos una noción cada vez más clara del momento en que empieza a irse a otra parte.

De manera que si realmente queremos ver todas estas cosas y queremos que la mente pueda observar a la mente, tenemos que aquietarla aquí y ahora con la concentración. Después de todo, el cuarto *jhana* es donde el Buda se encontraba cuando obtuvo insight acerca de las cuatro verdades nobles. Por lo tanto, si queremos entender todo lo que Él quiso decir, también debemos intentar llevar nuestra mente hasta allá. En últimas, nosotros queremos sentarnos donde Él se sentó y estar donde Él estuvo. De esa forma, vamos a percatarnos del momento en que la mente empieza a fluir y a proyectarse en busca de algo, y podremos decir: “¡Claro! Esto es lo que el Buda dice que es la causa del sufrimiento; esto es lo que hay que abandonar”. Y la manera de abandonar la causa es no irse con ese algo; es no aferrarse a ese algo. Porque así fluya y se proyecte un poco, si no nos vamos con él, perderá su ímpetu y desaparecerá. De esa manera, empezamos a obtener insight acerca de lo que el Buda dijo, acerca de dónde está el ansia y de dónde está el aferramiento. Como resultado, vamos a tener más claridad sobre cuáles son nuestros deberes, y sobre dónde y cómo debemos aplicarlos. Una vez la mente pueda comenzar a observar la mente, a verse a sí misma, mucha de la confusión comenzará a esclarecerse.

Título original: ‘Craving & Clinging’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2020/201030-craving-clinging.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026