

Comprendiendo qué es el aferramiento

Charla del 9 de junio, 2020

Nuestra obligación con respecto al sufrimiento y al estrés es comprenderlos. Comprenderlos significa ponerle fin a nuestra pasión, aversión y delusión en torno a ellos. En la primera verdad noble, el Buda define el sufrimiento y el estrés —en su versión concisa— como el aferramiento a los cinco agregados. Al oír esta definición tendemos a enfocarnos en los agregados, es decir, en el hecho que debemos comprenderlos; y aunque esto es cierto, también debemos llegar a comprender el aferramiento.

La verdad es que el problema real es el aferramiento; esa es la actividad que constituye el sufrimiento. Los agregados por sí mismos no son un problema. Lo que los convierte en un problema es el aferramiento; es que nos aferramos a ellos. De manera que es importante reflexionar sobre el aferramiento para entender lo que significa y para saber cómo llegar a comprenderlo.

Existen cuatro tipos de aferramiento: el aferramiento a la sensorialidad; el aferramiento a perspectivas de mundo; el aferramiento a hábitos y prácticas; y el aferramiento a ideas o doctrinas sobre el 'yo'.

El aferramiento a la sensorialidad tiene que ver con nuestra fascinación por pensar sobre placeres sensoriales, por planear cómo obtener esos placeres y por enamorarnos de esos placeres. En otras palabras, es el aferramiento por todo lo que deseamos en términos de la sensorialidad.

El aferramiento a perspectivas de mundo tiene que ver con nuestras ideas sobre qué es el mundo, cómo está construido, cómo funciona y sobre lo que es posible en él. Estas perspectivas están obviamente relacionadas con la sensorialidad, ya que, si vamos en pos de placeres sensoriales, debemos tener una idea de cómo funciona el mundo para poder obtener lo que queremos.

El aferramiento a hábitos y costumbres tiene que ver con nuestro sentido de lo que debemos hacer, dado que el mundo es como es. Y el aferramiento a ideas o doctrinas sobre el 'yo', tiene que ver con la manera como nos definimos a nosotros mismos en medio de todo esto. En este caso, el 'yo' es el que debe negociar entre nuestra noción de lo que hay que hacer, de lo que nos gustaría hacer y de lo que es posible hacer.

Estos cuatro tipos de aferramiento trabajan conjuntamente. A veces el aferramiento a perspectivas de mundo parece ser el más fuerte. Todos tenemos una idea de cómo es el mundo. Por ejemplo, los que ven un aspecto sobrenatural en el mundo sostienen que hay algo más allá que le da significado a los eventos físicos. Los que no ven esa dimensión sobrenatural dicen que no hay significado alguno. Ambas partes piensan que la otra está jugando sucio. Los materialistas piensan que los que creen en lo sobrenatural simplemente creen en magia, y los que creen en lo sobrenatural creen que los materialistas carecen de ética y moral. Este caso ejemplifica cómo el aferramiento a hábitos y prácticas juega un papel en moldear nuestras ideas de cómo es que funciona la realidad. Por lo tanto, hay varias maneras en las que nuestras ideas de lo que es, de lo que queremos, de cómo funcionan las cosas y de lo que debemos hacer, se influyen mutuamente.

Sin embargo, lo central es —desde luego— nuestro sentido de quiénes somos: a esto es a lo que le apostamos todo. Nosotros queremos ser felices y para lograrlo podemos decidir que vamos a seguir ciertas reglas; pero también podemos concluir que el mundo es como es y que esas son las reglas que son la base para tomar decisiones sobre cómo vamos a actuar. Digamos que decidimos renunciar a los placeres sensoriales. Para hacerlo, debemos tener muy buenas razones. Vamos a tener que aferrarnos a cierta perspectiva de mundo —o por lo menos a un sentido de lo que se debe y no se debe hacer— que pueda explicarnos y justificarnos por qué es bueno renunciar a la sensorialidad, y por qué constituye una mejor inversión. Porque la verdad es que muchas personas han decidido que los placeres sensoriales lo son todo y no quieren oír nada sobre perspectivas de mundo que le restan importancia a la sensorialidad. Tampoco quieren oír nada que cuestione la calidad e integridad de sus acciones mientras persiguen esos placeres sensoriales.

El Buda dijo que todos estos tipos de aferramiento son sufrimiento. Paradójicamente, esto significa que las estrategias que usualmente empleamos para buscar la felicidad, en realidad son nuestro sufrimiento. Esta es la razón por la cual las enseñanzas del Buda van contra el pensamiento convencional. Sin embargo, el Buda no nos está diciendo que abandonemos la idea de buscar la felicidad. Lo que nos está diciendo, es que hay mejores formas de buscarla y que esto implica adoptar un conjunto específico de perspectivas; que implica tener la perspectiva correcta acerca de las acciones y el poder de las acciones; la perspectiva correcta acerca del hecho que existen el renacimiento y otros niveles de existencia; y la perspectiva correcta acerca del hecho que el nivel y tipo de existencia en el cual renacemos es dependiente de la calidad de nuestras acciones. El Buda dice que esta es una perspectiva que debemos adoptar como nuestra hipótesis de trabajo.

Lo mismo sucede con hábitos y prácticas. Nuestra meta es desarrollar los preceptos y la práctica de la concentración. Estas son cosas que debemos desarrollar y que debemos hacer. Al mismo tiempo, debemos intentar desarrollar un sentido de nosotros mismos como personas competentes, responsables y capaces de beneficiarse de estas prácticas. El Buda dijo que la razón por la cual queremos ver las cosas como ‘no-yo’ —es decir, como algo que no somos nosotros y que no nos define— no es para simplemente observarlas y decir: “Bueno, las cosas son como son y, por lo tanto, tengo que aceptarlas tal cual, sin hacer nada al respecto”. Él dijo que la razón por la cual queremos verlas como ‘no-yo’, es porque cuando intentamos aferrarnos de cosas que realmente no son lo que somos, es precisamente cuando sufrimos. Por eso, el Buda dijo que ver estas cosas como ‘no-yo’ y aprender a desprendernos de ellas, es algo que nos traerá bienestar y felicidad en el largo plazo.

Por lo tanto, en el camino debemos adoptar estas formas correctas de aferramiento. Sin embargo, para poder adoptar estas formas correctas de aferramiento, es importante subrayar que, aunque aquí se incluyen perspectivas, hábitos y prácticas, y un sentido de ‘yo’, debemos alejarnos de otras formas de apego ya que la sensorialidad no forma parte del camino. Porque la sensorialidad es —desde luego— el apego más grande y nos sacará del camino si no somos cuidadosos.

Esta es la razón por la cual debemos examinar detenidamente tanto el atractivo, como las desventajas de la sensorialidad. El Buda dice que, aunque muchos placeres vienen de los sentidos, estos placeres también vienen con muchas desventajas. Para obtener placeres

sensoriales tenemos que trabajar duro. Pero a veces nuestro trabajo no da resultado y nos sentimos fracasados; y cuando da resultado, tenemos bienes que hay que mantener y proteger porque otros van a querer apoderarse de ellos, lo cual genera conflictos. Es por nuestra sensorialidad por lo que nos metemos en conflictos. Si miramos a nuestro alrededor, veremos conflictos en todas partes debido a nuestro apego a la sensorialidad.

Lo mismo sucede con las perspectivas de mundo. El Buda quiere que examinemos cuál es su atractivo y cuáles son sus desventajas. El atractivo de una perspectiva de mundo radica en que concluimos que podemos usar esa perspectiva —ese sentido de realidad— para obtener felicidad. Lo que el Buda quiere, es que examinemos qué tipo de acciones estamos ejecutando basados en esa perspectiva de mundo. Si, por ejemplo, tenemos una perspectiva que sostiene que en el mundo no hay ni bien ni mal, sino simples convenciones sociales; o que nuestras acciones no tienen impacto alguno; o que no hay nada después de la muerte, vamos a comportarnos de maneras inadecuadas y poco inteligentes que nos conducirán a destinos desagradables.

Incluso actuar de acuerdo con la perspectiva correcta más básica —la mundana— nos puede conducir a destinos que tienen desventajas. Es irónico, porque logramos llegar a los más altos niveles celestiales, pero después caemos. Lo que sucede, es que trabajamos muy duro para que nuestras acciones sean adecuadas, hábiles e inteligentes, pero cuando llega el premio, nos engolosinamos con la recompensa y volvemos a actuar de forma torpe e inadecuada. Mirándolo de cierta manera, podríamos concluir que el ciclo de samsara es un mal chiste. Nosotros nos portamos bien y obtenemos nuestra recompensa, pero luego nos portamos mal con la recompensa y volvemos a caer. Así que es importante recordar que incluso la perspectiva correcta mundana, tiene sus limitaciones.

En cuanto a hábitos y prácticas, muchas personas se comportan de muchas maneras que son nocivas, ya sea para ellos mismos, para los demás o para ambos. Basados en sus propias ideas de lo que deben hacer, es decir, de lo que es bueno y lo que es malo, terminan haciendo muchas cosas torpes, inadecuadas y carentes de inteligencia. Esto es especialmente cierto cuando aplican el principio que afirma que ‘el fin justifica los medios’. Sin embargo, poco a poco empiezan a percatarse de que las cosas que obtienen en este mundo —el fin— realmente no duran mucho; de que solamente nos quedamos con ‘los medios’, es decir, con nuestras acciones y sus consecuencias.

De manera que debemos cuestionarnos los deberes que existen en torno a hábitos y prácticas. Es de especial importancia cuestionarnos los deberes relacionados con algo que consideramos una noble causa, pero que puede llevarnos a actuar de forma inadecuada, nociva y poco inteligente.

Detrás de todo esto está obviamente nuestro sentido de ‘yo’ —de lo que somos— es decir, de la persona que está comprometida con todos estos diferentes tipos de aferramiento. Por lo tanto, el siguiente paso es preguntarnos qué es exactamente esa persona, ese ‘yo’. Debemos examinar las diferentes identidades que nos quieren alejar del camino y darnos cuenta de que no son más que simples constructos hechos a partir de formas, sensaciones, percepciones, fabricaciones y consciencia; es decir, de cosas inestables que van y vienen. Esto es como construir una casa usando carne congelada. Mientras la carne permanece congelada todo está

bien, pero cuando inevitablemente empieza a descongelarse, quedamos atascados en un enredo espantoso.

Estas son percepciones que debemos irle aplicando a las cosas que nos quieren alejar del camino, pero es algo que solo debemos hacer cuando logremos que el camino sea realmente sólido. En ese momento, le aplicamos estas mismas percepciones al camino y nos preguntamos: “¿Quién es esta persona que lo está recorriendo?” Porque esto también es un constructo y es el último paso cuando finalmente logramos llegar a la otra orilla y abandonamos la balsa con la cual lo hemos recorrido. Pero por el momento, lo que debemos hacer es aprender a examinar con detenimiento los sentidos que están involucrados en lo que deseamos; aprender a examinar cómo es que creemos que el mundo funciona y cómo creemos que debemos actuar en él; y aprender a examinar este ‘yo’ que está comprometido con todas estas cosas. El hecho que estamos comprometidos y que le hemos apostado todo a estas cosas, es lo que nos hace aferrarnos a ellas.

Por eso el Buda dijo que de todas las formas de aferramiento, el aferramiento a ideas o doctrinas sobre el ‘yo’ es el más fuerte y profundo, y el que realmente marca una diferencia en el mundo. El Buda señaló que, aunque algunas religiones tenían cierto nivel de entendimiento acerca del aferramiento a la sensorialidad, a perspectivas de mundo y a hábitos y prácticas, no tenían entendimiento alguno acerca de cómo nos aferramos a doctrinas sobre el ‘yo’. Por esta razón, la gente en estas religiones no podía lograr el Despertar.

Por lo tanto, debemos examinar la manera como estamos comprometidos con nuestras perspectivas de mundo, con nuestras ideas de lo que debemos hacer y con nuestros deseos. Debemos aprender a cuestionar estos tipos de aferramiento y a preguntarnos si en verdad nos convienen. Pero solo podremos comprender estos tipos de aferramiento, cuando podamos entender cuál es su atractivo y podamos compararlo con sus desventajas. Al hacerlo, comprenderemos el sufrimiento y podremos abandonar sus causas. En ese momento, nos vamos a dar cuenta de que sí existe algo mucho mejor.

Título original: ‘Comprehending Clinging’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2020/200609-comprehending-clinging.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026