

Antídotos Contra el Aferramiento

Charla del 7 de octubre, 2007

En algunos pasajes del Canon el Buda dice que los cinco agregados son estresantes y en otras que los cinco agregados del aferramiento son estresantes. Es importante anotar que Él está hablando de dos tipos diferentes de estrés. La manera como los cinco agregados son estresantes, está relacionada con el estrés en términos de las tres características. Los cinco agregados o *khandhas* —‘forma’ o *rūpa*, ‘sensación’ o *vedanā*, ‘percepción’ o *saññā*, ‘fabricación’ o *saṅkhāra* y ‘consciencia’ o *viññāṇa*— son inconstantes y, por lo tanto, son estresantes. Los cinco agregados simplemente son así, independientemente de si nos sujetamos a ellos o no. Porque, mientras no intentemos aferrarnos a ellos, nuestra mente no va a sufrir. Es solo cuando nos aferramos que el estrés surge en la mente, porque en ese instante estamos creando un agregado del aferramiento; estamos creando una conexión. Este es el sufrimiento y el estrés de las cuatro verdades nobles. Porque donde quiera que hay ansia o *taṇhā* hay aferramiento, y el aferramiento a los agregados es el estrés que realmente es una carga para la mente.

Cuando practicamos, nuestro enfoque principal está en el estrés de las cuatro verdades nobles, que es el estrés que es una carga para la mente. La verdad no importa qué tan estresante puedan ser estas cosas, porque mientras no nos aferremos a ellas, el estrés no va a surgir en la mente y no se puede convertir en una carga para nosotros. Es como levantar un objeto pesado. Mientras está en el suelo no es una carga para nosotros. El objeto pesa 50 kilos en el suelo y los mismo 50 kilos cuando intentamos levantarlo. La diferencia radica en que, al intentar levantarlo —al entrar en contacto— esos 50 kilos ahora están sobre nosotros y es ahí cuando sufrimos. Este es precisamente el estrés en el cual el Buda se está enfocando y es el que es importante tener en cuenta.

Es muy importante tener claridad acerca de esta distinción. El verdadero problema no son los agregados, sino el aferramiento. Además, la palabra aferramiento tiene un doble significado, ya que también puede referirse al acto de buscar sustento o de alimentarse de algo. Nosotros buscamos nuestro sustento en los cinco agregados y donde nos estamos aferrando, es donde estamos buscando el alimento que pensamos nos va a dar felicidad.

No obstante, primero devoramos los agregados y después los agregados son los que nos devoran. Porque nosotros buscamos nuestro sustento en la forma del cuerpo, en sensaciones, en percepciones, en construcciones mentales y en la consciencia sensorial, y mientras estas cosas sean agradables, no son una carga. Pero como son inconstantes, estas cosas pueden cambiar y convertirse rápidamente en algo desagradable. Cuando esto sucede nos pueden devorar, porque hemos abierto la puerta para que esto suceda. Debemos recordar que una vez empezamos a aferrarnos a algo agradable, también empezamos a hacerlo a algo que, a la larga, no lo es, porque es en esas cosas en donde estamos buscando nuestro sustento.

Por lo tanto, es importante entender el aferramiento para poder ponerle fin. Como dijo el Buda, existen cuatro tipos de aferramiento: a la sensorialidad, a perspectivas, a hábitos y prácticas, y a doctrinas acerca del ‘yo’. Todos estos tipos de aferramiento gravitan en torno a

los cinco agregados y existen diferentes maneras de aferrarse a ellos. El Buda tiene una cura para cada manera de aferrarse.

A veces escuchamos que el tipo de aferramiento más profundo es el sentido de identidad personal que construimos alrededor de las cosas y que si aprendemos a no tener un sentido de identidad, automáticamente los otros tipos de aferramiento también se van a resolver. Asimismo, escuchamos que el aferramiento a perspectivas o puntos de vista es la forma más básica de aferramiento y que si deconstruimos todas nuestras perspectivas, los otros tipos de aferramiento también se van a resolver. Por lo tanto, se nos dice que basta con dirigir nuestro razonamiento para que concluya que es imposible decir que las cosas existen o que las cosas no existen, o ambas o ninguna de las dos; es decir, para que concluya que las cosas están vacías. Esto significa que nuestro deseo sensorial es algo vacío; que nuestros hábitos y prácticas son algo vacío; que nuestras doctrinas acerca de nuestro 'yo' son algo vacío y que, siendo todo algo vacío, no existe nada a qué aferrarse. Sin embargo, esta interpretación tampoco funciona, porque al 'desprendernos' de las cosas de esta manera, encontramos que nuestros deseos sensoriales siguen ahí, incólumes; que simplemente es cuestión de voltearse y ahí están, listos para que nos aferremos de nuevo. Por lo tanto, es muy importante que nos percatemos de que existe un antídoto diferente para cada tipo de aferramiento.

Por ejemplo, examinemos el aferramiento a la sensorialidad. Cuando el Buda habla de la sensorialidad, Él no dice que estamos apegados a imágenes o sonidos. La palabra sensorialidad o *kāma* no se refiere a sensaciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles agradables o apetecibles. Se refiere a los planes y a las intenciones que hacemos y tenemos con respecto a estas cosas; esto es en lo que verdaderamente estamos enfocados. Todos estamos apegados a las ideas que tenemos acerca de las cosas que deseamos y al hecho que queremos que sean de cierta manera, para que nos puedan dar placer. En otras palabras, estamos más apegados a nuestras fantasías y a nuestros planes acerca de placeres sensoriales, que a los placeres sensoriales en sí mismos.

Esto es algo fácil de verificar. Por ejemplo, si un deseo sensorial que está enfocado en cierto aspecto o en cierto objeto se ve frustrado, inmediatamente lo enfocamos en otro aspecto o en otro objeto. Esto se debe a que nuestro aferramiento es al deseo, no al objeto. Nosotros nos aferramos a los planes que hacemos para procurar placeres sensoriales; ¿y cómo son estos planes? Usualmente son unilaterales, imprecisos y sesgados. Digamos que fantaseamos acerca del cuerpo de cierta persona. Cuando pensamos acerca del cuerpo de esa persona, nosotros solo nos enfocamos en ciertos detalles y existen otras áreas —muchas partes del cuerpo— en las cuales no queremos pensar. O digamos que estamos pensando acerca de nuestra relación con cierta persona. Cuando pensamos en esa relación, también vamos a tender a enfocarnos en ciertos aspectos y no en otros.

Así que en este caso, el antídoto contra el aferramiento es ampliar nuestra perspectiva; es ver que buscar placer de esta manera es algo que conlleva mucho dolor. Cuando el Buda habla acerca de las desventajas de la sensorialidad, empieza con el hecho que para poder tener un estilo de vida basado en la sensorialidad, tenemos que trabajar. El trabajo, en y por sí mismo, tiende a ser penoso, agotador y tedioso. Nosotros trabajamos, trabajamos y trabajamos para acumular riqueza. A veces la conseguimos y a veces no. Pero así la conseguimos, siempre existe el miedo de que, como dice el Buda, una inundación pueda llevársela, un fuego pueda arrasarla,

herederos y familiares deshonestos puedan robársela o de que reyes o bandidos puedan apropiársela —me encanta que el Buda siempre incluye a reyes y bandidos en la misma frase. Estas son cosas que fácilmente pueden ocurrir con nuestra riqueza. Además, como el Buda recalca, la sensorialidad es el origen de muchas de las peleas entre la gente. Padres pelean con hijos; hijos pelean con padres; hermanos pelean con hermanas; hermanas pelean con hermanos; esposos pelean con esposas; esposas pelean con esposos. Y esto no se limita a las familias. También hay guerras a raíz de los placeres sensoriales, porque nosotros necesitamos obtener más y más riqueza para financiar nuestras pasiones —nuestros placeres sensoriales— para los cuales nunca va a alcanzar toda la riqueza que existe en el mundo. Así es como terminamos yéndonos a la guerra.

El Buda también hace una larga lista de todas las aflicciones y los sufrimientos ligados a la búsqueda de nuestros sueños sensoriales. Si examinamos esta búsqueda en su totalidad, es fácil darnos cuenta de las aflicciones y los sufrimientos que esta implica. No tenemos que mirar muy lejos. Basta con examinar la contemplación de los requisitos para el diario vivir que los monjes hacemos diariamente: comida, ropa, vivienda y medicamentos. La verdad es que el simple hecho de tener un cuerpo nos convierte en una carga para los demás. Esto es algo sobre lo cual debemos reflexionar. Por eso cada vez que nuestra mente empieza a tejer la red de un deseo sensorial, debemos considerar la historia completa y recordar todo lo que esta red implica, incluyendo aflicciones y sufrimiento.

Es como la fantasía que Ajaan Lee cuenta en su autobiografía, de la época en la que estuvo pensando en dejar los hábitos. Su elucubración empezó muy bien y hasta llegó a imaginar que lograba casarse con la hija de un aristócrata. Sin embargo, a partir de ahí, la realidad se apoderó de su fantasía. Como su esposa era la hija de un aristócrata, no estaba preparada para el trabajo duro o para las penurias que implica vivir con el hijo de un simple campesino. El resultado es que su esposa muere prematuramente, dejándolo solo con un hijo. Después él logra casarse de nuevo, pero su segunda esposa ya tiene un hijo al cual favorece y empieza a maltratar a su primogénito. La historia continúa de esta manera hasta sus últimas consecuencias. La lección es que incluir la realidad en este proceso nos puede ayudar a evitar caer en nuestras delusiones en torno a la sensorialidad y en nuestro apego a narrativas, planes y fantasías sensoriales.

Otra alternativa es contemplar el cuerpo y todos sus componentes. Supongamos que sentimos un deseo inadecuado por alguien. En vez de estar fantaseando acerca del cuerpo que nos gusta, podemos recordar todo lo que va por dentro e inmediatamente vamos a sentir repulsión. Porque centésimas de milímetro debajo de esa piel que tanto nos atrae, están todos esos componentes que nos disgustan y que inevitablemente están conectados a las partes que tanto nos gustan: sangre, tendones, intestinos, etcétera. La idea de los intestinos de esa persona que nos atrae no nos gusta, pero si los removiéramos, ¿aún nos gustaría esa persona? Con o sin intestinos, el aferramiento a esto no vale la pena. Cuando pensamos de esta manera, empezamos a percatarnos de que nuestros planes y nuestros deseos sensoriales son realmente irrealistas y engañosos, ya que nos enceguecen para poder conducirnos hacia un camino de sufrimiento. Percatarnos de esto nos ayuda a franquear la sensorialidad, porque podemos apreciar lo arbitrarias y poco confiables que son estas fantasías. Esto es lo que nos ayuda a desprendernos de ellas.

En cuanto al aferramiento a perspectivas, el Buda quiere que sigamos un proceso similar, pero con algunas variaciones. El proceso se basa en hacernos examinar las desventajas que conlleva el aferramiento a una perspectiva. Una de las mayores desventajas es el hecho que inevitablemente vamos a terminar discutiendo con mucha gente, pero el Buda va más allá y nos dice que debemos examinar cuidadosamente las cosas acerca de las cuales tenemos ciertas perspectivas. Este es el aspecto en el que hay variaciones y el análisis emplea términos más técnicos. El Buda dice que, fundamentalmente, nuestras perspectivas se reducen a la pregunta acerca de lo que existe y lo que no existe. Él dice que si examinamos detenidamente nuestra experiencia sensorial, lo que vamos a ver es que las cosas simplemente surgen y desaparecen. Al enfocarnos en el surgimiento, la idea de la no-existencia es algo que no se nos va a ocurrir; y al enfocarnos en la desaparición, la idea de la existencia es algo que tampoco se nos va a ocurrir. En ese momento vamos a percatarnos de que los componentes básicos de la experiencia, al ser examinados al nivel de lo que simplemente surge y desaparece, no proveen una base para una polaridad tan básica como la de la existencia y la no-existencia. Además, todas las perspectivas o puntos de vista que construimos, son bosquejos que hacemos sin ver las cosas con verdadero detenimiento. Por lo tanto, el Buda quiere que examinemos muy detenidamente el proceso de qué y cómo es experimentar las cosas. De esa manera, cuando finalmente veamos que las perspectivas no pueden expresar la verdad acerca de las cosas y que aferrarnos a ellas nos va a causar sufrimiento, vamos a poder superar nuestro apego.

En cuanto a hábitos y prácticas, el Buda quiere que primero examinemos los hábitos o preceptos a los cuales estamos apegados, y las prácticas a las cuales estamos apegados. En este caso, el apego es a la idea de que lo único que tenemos que hacer es seguir ciertas reglas, ser niños juiciosos y listo; a la idea de que si hacemos esto, Dios o el universo o lo que sea, van a estar contentos con nosotros. Lo que el Buda quiere, es que examinemos directamente nuestros hábitos y nuestras prácticas —junto con sus resultados— porque algunos de ellos son realmente dañinos. En el tiempo del Buda se creía que los sacrificios eran una manera de lograr verdadera felicidad. Por eso Él habló acerca de percatarse de la miseria que resulta de los sacrificios, no solo para los animales sacrificados, sino también para la gente que era obligada a participar en la ejecución de los animales. La auto-tortura, como una forma de austeridad, también era una práctica popular en algunos círculos. El Buda habló acerca de percatarse del dolor que resulta de ella y de ver que realmente no conduce a ninguna parte; de que en realidad no ayuda a purificar la mente.

De esta manera, el Buda instó a la gente a abandonar estos hábitos y estas prácticas dañinas, y a reemplazarlas por buenos hábitos y buenas prácticas. El Buda se refería a los hábitos que adoptamos como parte de una vida virtuosa, y a las prácticas que seguimos y que hacen parte de la meditación. Sin embargo, Él nos advierte que también debemos ser vigilantes con respecto a estos buenos hábitos y estas buenas prácticas. Porque si no somos cuidadosos, podemos crear un aire de presunción y engreimiento en torno a estas cosas, con actitudes arrogantes tales como pensar que, ‘yo sigo los preceptos y tú no’, o que, ‘mi *jhana* es mejor que el tuyo’. La manera de superar estos apegos no es romper los preceptos o abandonar la práctica de *jhana*; es seguir con estas prácticas, a medida que vamos aprendiendo a no desarrollar una actitud de presunción y engreimiento en torno a ellas. Lo que debemos hacer, es caer en la

cuenta de que no estamos haciendo estas cosas para ser mejores que los demás, sino simplemente porque sirven para limpiar y purificar la mente.

Finalmente, está el aferramiento a doctrinas acerca del 'yo'. Este aferramiento no se refiere solamente a la perspectiva que dice, 'yo tengo un 'yo'', sea el que sea, sino también al aferramiento a la perspectiva que dice, 'yo no tengo un 'yo''. El Buda dice que cualquiera de estas dos formas de pensar nos conduce a una maraña de perspectivas que nos van a enredar. Así que, al igual que con la cura para el aferramiento a perspectivas, el Buda nos pide que tomemos la polaridad de la existencia y la no-existencia, y la pongamos a un lado. Porque cuando el problema de la existencia y la no-existencia deja de ser un problema, la idea de un 'yo' que existe o de un 'yo' que no existe, también deja de ser un problema. Lo que el Buda quiere que hagamos, es que en lugar de pensar en términos de esa polaridad, simplemente examinemos las cosas en términos de las cuatro verdades nobles. Él quiere que examinemos dónde está surgiendo el estrés; qué es lo que está causando el estrés; cuál es el camino que conduce al fin del estrés. Al dividir nuestra experiencia en estos términos, el problema de 'quién soy' o de 'quién no soy' simplemente se va dejando de lado. Esto se debe a que estamos más enfocados en lo que hacemos para causar estrés, en aprender a comprender el estrés y en aprender a abandonar la causa del estrés; esto último lo logramos desarrollando el camino, para que al final alcancemos el fin del estrés y el fin del sufrimiento.

Así que cuando nos percatemos de que la mente se está aferrando a algo, agobiándose a sí misma con su apego a los agregados, debemos tener claridad acerca del tipo de aferramiento que nos aflige y del antídoto adecuado. Esto es importante, porque el Buda recetó un antídoto diferente para cada caso, para cada tipo de aferramiento. No existe una cura universal para todos los tipos de aferramiento y por lo tanto, debemos desarrollar nuestro discernimiento de tal manera que pueda tener múltiples facetas y pueda cubrir muchos ángulos. Básicamente, todos los antídotos implican ver las cosas en términos de que son inconstantes, de que son estresantes y de que son 'no-yo', es decir, que no son lo que somos. Sin embargo, estos principios se deben aplicar de diferentes maneras, de acuerdo con el tipo de aferramiento.

Debemos mantener presente esta lista de antídotos y aplicarlos de una manera apropiada. De esa forma, vamos a colocarnos en una posición en la cual no estamos generando estrés, a pesar de vivir en un mundo estresante. Es posible estar rodeado de lo que es inconstante, de lo que es estresante y de lo que es 'no-yo', y no sufrir por eso.

Título original: 'Antidotes For Clinging'

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2007/071007-antidotes-for-clinging.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026