

¿Es el apego algo completamente negativo?

Lama Thubten Yeshe



Hay enseñanzas del *Camino Gradual* que dicen que dicen que deberíamos estar agradecidos con los ocho dharmas mundanos¹ ¿por qué se dice esto? En primer lugar, ¿cómo podríamos obtener la liberación del samsara sin haber trascendido estas ocho preocupaciones mundanas? Hasta el mismo Buda Shakyamuni pasó a través de ellas en su camino a la iluminación. Es parte de nuestra evolución espiritual. En algún punto, habiendo atravesado las ocho preocupaciones mundanas, llegamos más allá de ellas, alcanzando la liberación o incluso la iluminación.

En sus enseñanzas del *Camino Gradual*, Lama Tsonkhapa describe tres tipos de las ocho preocupaciones mundanas: las negras, las mixtas y las blancas. Cuando nos involucramos en actividades mundanas, un aspecto de nuestras acciones puede ser bueno, pero mientras las llevamos a cabo un pensamiento negativo puede surgir, de modo que el resultado de cierta manera será algo mixto. Así pues, filosóficamente, y esto también está en el *Camino Gradual*, no se puede decir que todo apego es negativo. Los occidentales pueden ser hipersensibles. Ellos ven que el *Camino Gradual* dice que el apego es el problema más grande que tenemos y concluyen que entonces debe ser algo enteramente negativo; a esto Lama Tsonkhapa dice “¡No!”.

Lógicamente podemos ver que desde el punto de vista del Budismo toda vida humana, incluyendo nuestro cuerpo, viene de una mente positiva. El karma positivo es lo que produce este cuerpo que nos da la posibilidad de disfrutar las cosas. Pero en tanto que somos seres humanos, tenemos limitaciones. Cuando en las enseñanzas del *Camino Gradual* se resalta algunos aspectos de nuestra vida como negativos, podemos saltar a la conclusión de que todo lo que se relacione con el apego es negativo: “yo soy completamente negativo; el mundo es negativo por entero”. A raíz de esto, todo se vuelve muy oscuro, pues esta es la forma en que lo proyectamos o lo interpretamos.

Quiero que entiendas de modo totalmente claro que podemos distinguir entre dos cosas: aquello que es negativo o pecaminoso y aquello que es positivo. El apego o el deseo pueden ser negativos y pecaminosos, pero también pueden ser positivos. El aspecto positivo es aquel que produce

¹ Con el nombre de “los ochos dharmas mundanos” o “las ocho preocupaciones mundanas” el Budismo se refiere a factores mentales que considera fundamentos raíz del apego y la aversión, las emociones aflitivas que nos encadenan al Samsara. Estos 8 corresponden a los 4 siguientes pares de pensamientos: el apego a las posesiones materiales y la aversión a verse separado de ellas; el apego a los alagos y la aversión a las críticas; el apego a una buena reputación y la aversión a tener una mala imagen; el apego a la felicidad y la aversión al sufrimiento

placer: placer samsárico, placer humano; la habilidad de disfrutar del mundo, de verlo como algo bello, la posibilidad de recibir cualquier cosa que encuentres como algo atractivo.

De este modo, no se puede decir que todo deseo es negativo y que produce solo dolor. No es así. No deberías pensar así. El deseo puede producir placer—pero solo placer temporal. Esa es la distinción. Es placer temporal. Nosotros no decimos que el placer temporal siempre está mal, ni que debas rechazarlo. Si rechazas el placer temporal ¿qué queda entonces? No has conseguido la felicidad eterna aún, de modo que todo lo que quedaría sería desdicha.

Pero no debes cometer el error de tratar de tener placeres temporales como un fin en sí mismo. Puedes disfrutarlos mientras ellos se presentan, pero no deberías exprimirte en la búsqueda de alcanzarlos. El problema está en la mente que cree que el placer temporal es lo mejor que existe. Eso es una construcción mental totalmente engañosa, una concepción que adjudica a la realidad más de lo que hay en ella. Es como mirar a una nube en el cielo y pensar: “qué nube más hermosa; quisiera que dure para siempre”; quien diga eso con seriedad estaría soñando.

Debes reconocer que todo placer humano es impermanente, de un modo semejante. A veces vienen, a veces se van. Son limitados y deberíamos tener la *expectativa* de que fueran limitados: esa es su naturaleza. Nuestras expectativas siempre deben corresponder a la manera en que las cosas existen. Por lo tanto, no deberíamos aferrarnos al placer como si fuera una felicidad eterna que no tiene límites. Eso es una construcción equivocada de la mente, es una fantasía.

Por supuesto, el *Camino Gradual* y el Budismo Mahayana en general hablan del apego y la actitud egocéntrica como problemas increíblemente grandes. Y cuando oyes hablar de esto, puedes pensar: “¡Quiero renunciar a estas cosas hoy mismo!”. No puedes hacerlo así, es imposible; eres demasiado ambicioso. Necesitas entender que el apego es un problema de la vida cotidiana debido a que tienes demasiadas ideas fijas junto con expectativas irracionales. No puedes dejarlas de lado de un día para otro. Trabaja en ello lentamente: “estoy agradecido de entender cómo funciona el apego, pero tomará tiempo salir victorioso de sus garras. Hay algunas cosas que puedo manejar en este momento, pero no puedo con todo al mismo tiempo.”

Recuerda lo que dije acerca de las preocupaciones mundanas que tienen un carácter mixto: acciones que son un poco blancas y un poco negras, de modo que sus resultados también son mezclados, no son totalmente negativos. Así pues, tienes que observar en dónde caes tú, y usar tu propio juicio cuando decidas cómo lidiar con tu propio apego. Solo no mires a todos los apegos como si fueran negativos por completo. No son así. Hay distintos grados de apego.

Probablemente hayas oído hablar de los cinco caminos y los diez niveles (*bhumi*) del bodhistva. Por ejemplo, existen el camino del mérito, el de preparación y el de la visión correcta, y en este último uno alcanza el primer *bhumi*. Es un viaje bastante largo. Desde ese momento hasta el octavo *bhumi* todavía puedes tener algo de apego. Como les digo, hay grados en este proceso.

Sabiendo esto, nosotros los principiantes deberíamos sentirnos alentados ante la perspectiva de que es solo a partir del momento en que alcanzamos el increíblemente alto octavo *bhumi* cuando

logramos liberarnos por entero del apego. Comenzando desde el punto en que nos encontramos, debemos primero lidiar con los niveles burdos de apego, y poco a poco irnos liberando de él.

Así que no seas demasiado idealista: “¡Qué fantástico! Lama me ha dicho todo lo que hay que saber acerca del apego”; luego vas a casa y le dice a tu padre: “tu problema es el apego”; con tu novio “tu problema es el apego”. Todo es apego. Luego la gente comienza a decirte: “¿sabes qué? Tu problema es el apego”.

Y bueno, filosóficamente podríamos entender de manera totalmente clara el apego, pero debemos ser razonables en la práctica y, como explica el *Camino Gradual*, debemos tener una actitud realista frente al apego. Así, si ves algo de beneficio para ti o para los demás al hacer alguna cosa, aun cuando sea pequeña, aunque pueda estar teñida por apego, hazla. Haz lo que puedas: eso es suficientemente bueno.

Cuando algunos occidentales se encuentran por vez primera con las enseñanzas del *Camino Gradual* tienen la impresión de que todo se trata del sufrimiento: “¡El Budismo dice que he estado sufriendo desde siempre! ¡Yo debería estar sufriendo!” Ya que han crecido creyendo que ellos de hecho no deben sufrir y deben siempre disfrutar del placer, no les gusta esta forma oriental de pensar las cosas, y no pueden reconciliar ambas perspectivas. ¿Te has sentido así? En cualquier caso, esa perspectiva no es verdadera. El Budismo quiere que tú y todos los demás seres sintientes descubran la felicidad y la dicha eterna, la paz eterna. Esa es la experiencia de la iluminación, esa es la meta de las enseñanzas del *Camino Gradual*. No pienses que los pequeños placeres mundanos son toda la felicidad que existe; no pienses que, si tienes esta cosa o la otra, entonces serás feliz. Esta es una manera pequeña y estrecha de pensar: y ese es el problema.

La felicidad mundana está OK, pero júzgala de modo razonable. Disfrútala sin aferrarte a ella como si fuera real, pues ello solo da como resultado más dolor. Esto es precisamente aquello de lo que habla el Budismo. Debes tener placer y no sentirte culpable cuando lo hagas ¿A qué me refiero yo cuando hablo de placer? Es un sentimiento que te satisface por un momento y no perturba tu mente. Tú obtienes un pequeño placer: eso es suficientemente bueno. Acéptalo por lo que es, y no te sientas culpable. Sé tan feliz como te sea posible. Si estás malhumorado ¿cómo podrías encontrar la paz dentro de ti o darle felicidad a aquellos que te rodean?

Sí estoy derramando mis ojos en lágrimas y al mismo tiempo digo: “Quiero darte felicidad, quiero darte felicidad”, no vas a saber cómo lidiar conmigo. “Él quiere darme felicidad, pero está llorando”. Muy pronto comenzarías a llorar tú también. Todo lo que lograríamos es que ambos nos hagamos llorar.

Por lo tanto, si experimentas placer, sé razonable; mantente calmado y con la cabeza clara, aun cuando notes que tu mente que se aferra está allí debajo de todo. Y si tienes un sentimiento de bondad amorosa hacia otro ser, disfruta de eso también. No te sientas culpable.

Artículo sacado de una charla dada por Lama Yeshe en el decimosegundo curso de Kopan, en noviembre de 1979. Publicada originalmente en inglés en la revista Mandala en enero de 2014, y disponible en lamayeshe.com. Publicada originalmente en la revista Mandala en enero de 2014. Editada por Nicholas Ribush. Traducida al español por Felipe Ángel. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <https://www.lamayeshe.com/article/attachment-completely-negative>