

## Más allá de los apegos

Juan Manzanera

*Es una curiosa paradoja,  
cuanto más nos apegamos a la vida  
menos plenamente la vivimos.*

Aunque es cierto que un poco de meditación nos ayuda a vivir mejor y con más capacidad de mantenernos equilibrados ante los zarandeos de la vida, para avanzar y trascender espiritualmente necesitamos hacer algo más radical y contundente. Entre los objetivos espirituales el más importante es realizar nuestra verdadera esencia, y lo que nos lo impide es el apego a esta vida.

La tradición tibetana cuenta que hace varios cientos de años (siglo XI) el buda de la sabiduría Manyushri, se materializó en presencia del que sería uno de los grandes maestros del Tibet, el venerable Sachen Kunga Níngpo cuando todavía era muy joven. En aquella ocasión el joven maestro meditaba en el templo de su maestro y cuando Manyushri se le apareció le dijo: “No eres una persona espiritual si tienes apego a esta vida”.

La afirmación del buda de la sabiduría en esta ocasión no pudo ser más clara. En el camino espiritual no son compatibles el apego y la trascendencia, no podemos nadar y guardar la ropa. A menudo nos tomamos la práctica de la meditación como una afición más, algo con lo que enriquecernos. Las cosas de la vida nos atraen y nos producen aversión, nos gustan y disgustan, y tomamos la meditación como algo más entre todo lo que nos gusta o nos atrae. Pero meditando así, decía Manyushri, no somos espirituales.

### Apego a la vida

El apego a esta vida se refiere a la tendencia a movernos entre los polos de la atracción y el rechazo. Sentimos atracción y gusto por el éxito, las ganancias, la popularidad, y los elogios, mientras que sentimos aversión y rechazo por el fracaso, el desprecio, las pérdidas y el desprestigio. Rechazamos la enfermedad y buscamos tener más de todo. Todo esto es sumamente natural y habitual en todos los seres humanos. Queremos ser felices y no queremos sufrir. No obstante, desde el más puro objetivo espiritual nos aleja del camino hacia nuestro verdadero ser.

Mientras nuestros fines y objetivos incluyan algún tipo de beneficio personal estaremos atrapados entre la aversión y el apego. Esto tiene básicamente dos inconvenientes, por un lado nunca conseguimos lo que deseamos y por otro nos distrae de la búsqueda espiritual.

Como podemos fácilmente comprobar echando un vistazo a nuestra vida, nunca hemos llegado a estar satisfechos con lo que ganamos, los halagos y elogios de los demás o con el éxito que ocasionalmente logramos. Alcanzar algo nos deja en la incertidumbre de cuánto tiempo durará y cuándo lo perderemos. Lo que un día es experimentado como un gran logro, al poco tiempo se torna trivial e insuficiente. Todo la energía que ponemos en perseguir lo que nos atrae se pierde en cosas que cuando las tenemos nos resultan insatisfactorias. La vida es ingrata, lo que tanto anhelamos nos decepciona y defrauda.

Por otra parte, por mucha aversión que tengamos a los fracasos y malestares nunca conseguimos evitarlos. Tarde o temprano surge algo inesperado y dañino que resulta imposible eludir. Enfermedades y desgracias, que aparecen de repente en nosotros o en nuestros seres queridos, son lo habitual. Además, mientras más rechazamos lo que la vida nos trae más sufrimiento sentimos, mientras más postergamos la aceptación más dura resulta la experiencia.

De este modo, el apego por lo agradable y la aversión por lo desagradable siempre termina en frustración, insatisfacción, incertidumbre y decepción. Por otra parte, la dedicación plena a evitar el dolor y lograr beneficios personales nos desvía de la búsqueda de plenitud y realización espiritual. Desvelar nuestra naturaleza primordial es la única forma de sentir paz, bienestar y dicha; sin embargo, todo lo que hacemos nos distrae de lo que verdaderamente nos daría lo que anhelamos. La meta espiritual no es simplemente algo valioso es también la forma de hacer que la vida sea enteramente rica y satisfactoria. Es una curiosa paradoja, cuando nos apegamos a esta vida estamos desperdi-

ciando la oportunidad de vivirla plenamente; cuando llegamos a vivir desde nuestro verdadero ser la vida alcanza su máximo esplendor.

### La raíz del apego

El apego a la vida se refiere también al apego a la propia individualidad, al cuerpo y la mente. La espiritualidad genuina implica considerar irrelevante cualquier logro personal e individual. Todo objetivo personal es ilusorio porque la persona como tal sólo es una construcción mental. Muchas veces nos preguntamos por qué no avanzamos y tal vez podemos encontrar aquí la respuesta. ¿Cuáles son mis prioridades, qué objetivos tengo, donde sitúo y qué valor doy a mi beneficio personal? Las respuestas a estas preguntas nos dicen mucho de nuestros obstáculos a la realización de la naturaleza primordial.

Si ponemos nuestro ser en el cuerpo o en la mente, y si creemos que somos individuos con una realidad verdadera, no podremos evitar el apego a la vida. Así pues la auténtica espiritualidad comienza cuando empezamos a considerar que ser tanto el cuerpo como la mente es irreal. Cuando practicamos meditación y observamos el cuerpo y la mente, empezamos a percatarnos de su naturaleza efímera y transitoria, y nos damos cuenta de que nada de eso es nuestro verdadero ser. Esta comprensión es la clave definitiva para abandonar el apego a la vida y para iniciar el camino espiritual.

### Sabiduría y desapego

No podemos ser verdaderamente espirituales si tenemos apego. Pero ¿cómo acaba con el apego? Es importante entender cómo funcionan las cosas. Cuando se habla del apego acabamos entendiendo que es algo malo; en consecuencia, mucha gente trata de controlarse, reprimir sus impulsos y vivir con gran disciplina y rigidez. A veces parece que la persona está siendo muy espiritual porque no se le ve con apegos y porque renuncia a cualquier cosa mundana. Pero las cosas no funcionan así. Si queremos ser verdaderamente espirituales no podemos reprimir ni negar nada. El apego y el rechazo no se eliminan ocultándolos de nosotros mismos y los demás. Aunque es cierto que se pueden controlar y evitar que nos manejen, nunca conseguiremos desprendernos de ellos si nos tomamos el abandono del apego como una norma a cumplir o algún tipo de ejercicio espiritual.

También, algunas personas piensan que no tener apego es conseguir que no te guste nada. Buscan una especie de indiferencia hacia todo lo que es bueno, agradable y placentero. Pero así tampoco acabamos con el apego, sino que sólo conseguimos que se repliegue en nuestro interior y, tarde o temprano, las circunstancias de la vida hacen que emerja tan potente como siempre.

El apego termina con el nacimiento de la sabiduría. Cuando nos percatamos de que ser el cuerpo físico es sólo una apariencia y ser la mente una ilusión, el apego se agota. En nuestro ser real no hay nada que falte ni nada que temer. ¿Quién experimenta los elogios o los fracasos? ¿Quién anhela éxito o huye de las críticas? No hay nadie para recibir o perder, nadie de quién preocuparse. Visto esto el apego deja de tener sentido. Ni siquiera es preciso abordarlo porque su fuerza se agota.

Conforme nos acercamos a nuestra naturaleza primordial todo se ve más claro y cada vez el apego o el rechazo tienen menos presencia. Sabemos vivir cuando vivimos sin apegos, porque sólo entonces es posible gozar y disfrutar de la vida.