



## Los Cinco Agregados<sup>1</sup>

Según el budismo, un ser humano está compuesto de Cinco Agregados (skandhas): forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia. Los Cinco Agregados contienen todo — tanto dentro como fuera nuestro, en la naturaleza y en la sociedad.

Forma (rupa) significa nuestro cuerpo, incluyendo nuestros cinco órganos sensoriales y el sistema nervioso. Para practicar la atención plena del cuerpo, puedes acostarse y practicar la relajación total. Permite que tu cuerpo se tranquilice y luego presta atención plena a tu frente. “Inhalando, soy consciente de mi frente. Exhalando, sonrío a mi frente”. Usa la energía de la atención plena para abrazar a tu frente, tu cerebro, tus ojos, tus orejas y tu nariz. Cada vez que inhales, presta atención plena a una parte de tu cuerpo, y cada vez que exhales, sonrío a esa parte de tu cuerpo. Usa las energías de la atención plena y el amor para abrazar a cada parte. Abraza a tu corazón, a tus pulmones y a tu estómago. “Inhalando, soy consciente de mi corazón. Exhalando, abrazo a mi corazón”. Practica el recorrer tu cuerpo usando la luz de la atención plena y sonriendo a cada parte de él, con compasión y preocupación. Cuando termines de recorrer todo tu cuerpo de este modo, te sentirás muy bien. Sólo toma media hora y tu cuerpo descansará profundamente durante esos treinta minutos. Por favor cuida bien a tu cuerpo, permitiéndole descansar y abrazándolo con ternura, compasión, atención y amor.

Aprende a ver a tu cuerpo como un río en el que cada célula es una gota de agua. En cada instante nacen y mueren células. El nacimiento y la muerte se apoyan mutuamente. Para practicar la atención plena al cuerpo, sigue tu respiración y enfoca la atención en cada parte de él, desde el pelo de la cabeza hasta las plantas de los pies. Respira con atención y abraza a cada parte de tu cuerpo con la energía

---

<sup>1</sup> Traducción libre del capítulo 23 del libro de **Thich Nhat Hanh** “*The Heart of the Buddha’s Teaching. Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*” por P. Ripa.

de la atención plena, sonriéndole con reconocimiento y amor. El Buda dijo que hay treinta y dos partes en el cuerpo para reconocer y abrazar. Identifica los elementos de forma en tu cuerpo: tierra, agua, aire y calor. Observa la conexión de estos cuatro elementos dentro y fuera de tu cuerpo. Observa la presencia viva de tus antepasados y de las generaciones futuras, así como también la presencia de todos los otros seres de los reinos animal, vegetal y mineral. Presta atención a las posiciones de tu cuerpo (parado, sentado, caminando, acostado) y a sus movimientos (doblándose, estirándose, bañándose, vistiéndose, comiendo, trabajando, etc.). Cuando domines esta práctica, serás capaz de darte cuenta de como surgen tus sensaciones y tus percepciones y podrás practicar el observarlos profundamente.

Percibe la naturaleza transitoria e interrelacionada de tu cuerpo. Observa que tu cuerpo no tiene una entidad permanente, y ya no te identificarás sólo con tu cuerpo o considerarás que sea un “yo”. Ve al cuerpo como una formación, vacía de cualquier substancia que pueda ser llamada “el yo”. Ve a tu cuerpo como un océano lleno de olas y monstruos escondidos. El océano puede a veces estar tranquilo, pero otras veces puedes quedar atrapado en una tormenta. Aprende a calmar el oleaje y a dominar a los monstruos, sin permitir que te arrastren o atrapen. Al observar con profundidad, el cuerpo deja de ser un agregado de aferramiento (*upadana skandha*), y tú moras en la libertad, ya no más atrapado por el miedo.

## §

El Segundo Agregado son las sensaciones (*vedana*). Hay un río de sensaciones dentro nuestro, y cada gota de agua en ese río es una sensación. Para observar nuestras sensaciones, nos sentamos a la orilla del río e identificamos cada sensación que fluye por ahí. Puede ser agradable, desagradable o neutra. Una sensación dura por un rato y luego viene otra. La meditación es darse cuenta de cada sensación. Reconocerla, sonreírle, observarla profundamente y abrazarlo con todo nuestro corazón. Si continuamos observando profundamente, entonces descubrimos la verdadera naturaleza de esa sensación, y ya no estamos asustados, ni siquiera de una sensación dolorosa. Sabemos que somos más que nuestras sensaciones, y somos capaces de abrazar cada sensación y de cuidarla bien.

Observando profundamente cada sensación, vemos si sus raíces están en nuestro cuerpo, en nuestras percepciones o en nuestra conciencia profunda. Entender una sensación es el comienzo de su transformación. Aprendemos a abrazar aun nuestras emociones más intensas con la energía de la atención plena, hasta que son apaciguadas. Practicamos la respiración atenta, centrado nuestra atención en el subir y bajar de nuestro abdomen y cuidamos de nuestras emociones tal como cuidaríamos de un bebé. Practicamos el observar profundamente nuestras sensaciones e identificamos lo que las nutrió e hizo aparecer. Sabemos que si somos capaces de nutrirnos en forma más saludable, podemos transformar nuestras



sensaciones. Nuestras sensaciones son formaciones, transitorios y sin substancia. Aprendemos a no identificarnos con nuestras sensaciones, a no considerarlas como un yo, a no buscar refugio en ellas, a no morir por causa de ellas. Esta práctica nos ayuda cultivar el no-miedo y nos libera del hábito de aferrarnos, aun del de aferrarnos al sufrimiento.

## §

El Tercer Agregado son las percepciones (samjña). En nosotros existe un río de percepciones. Las percepciones se originan, permanecen por un período de tiempo y cesan de existir. El agregado de la percepción incluye el advertir, el nombrar y el conceptualizar, así como también a quien percibe y lo que es percibido. Cuando percibimos, a menudo distorsionamos, lo cual causa muchas sensaciones dolorosas. Nuestras percepciones son a menudo erróneas, y sufrimos. Es muy útil observar profundamente la naturaleza de nuestras percepciones, sin estar demasiado seguros de nada. Cuando estamos demasiado seguros, sufrimos. “¿Estoy seguro?” es muy buena pregunta. Si nos preguntamos esto, tendremos una buena probabilidad de mirar nuevamente y ver si nuestra percepción es o no incorrecta. Quien percibe y lo que se percibe son inseparables. Cuando se percibe mal, las cosas percibidas son también incorrectas.

Un hombre remaba río arriba cuando de pronto vio a otro bote que venía hacia él. Gritó, “¡Cuidado! ¡Cuidado!” pero el bote lo embistió, casi hundiéndolo. El hombre se enojó y comenzó a gritar, pero cuando miró con más cuidado, vio que no había nadie en el otro bote. Iba solo, a la deriva, corriente abajo. El hombre soltó una gran carcajada. Cuando nuestras percepciones son correctas, nos sentimos mejor, pero cuando nuestras percepciones son incorrectas, nos pueden causar un montón de sensaciones desagradables. Debemos observar profundamente las cosas para no ser llevados al sufrimiento y hacia las sensaciones difíciles. Las percepciones son muy importantes para nuestro bienestar.

Nuestras percepciones están condicionadas por las muchas aflicciones que están presente en nosotros: ignorancia, anhelos, odio, enojo, celos, miedo, las energías de los hábitos, etc. Percibimos los fenómenos a través de nuestra falta de comprensión de la naturaleza de su transitoriedad e interrelación. Practicando la atención plena, la concentración y el observar profundamente, podemos descubrir los errores de nuestras percepciones y liberarnos del miedo y el aferramiento. Todos los sufrimientos nacen de percepciones equivocadas. La comprensión, el fruto de la meditación, puede disolver nuestras percepciones equivocadas y liberarnos. Debemos estar siempre alertas y nunca tomar refugio en nuestras percepciones. El *Sutra del Diamante* nos recuerda, “Donde hay percepción, hay engaño”. Deberíamos ser capaces de substituir las percepciones por *prajña*, la visión verdadera, el conocimiento cierto.



## §

El Cuarto Agregado son las formaciones mentales (*samskara*). Cualquier cosa hecha de otro elemento es una “formación”. Una flor es una formación, porque está hecha de luz solar, nubes, semillas, tierra, minerales, jardineros y demás. El miedo es también una formación, una formación mental. Nuestro cuerpo es una formación, una formación física. Las sensaciones y las percepciones son formaciones mentales, pero tienen sus propias categorías porque son muy importantes. Según la Escuela Vijñanavada de la Transmisión del Norte, hay cincuenta y un categorías de formaciones mentales.

Este Cuarto Agregado consta de cuarenta y nueve de estas formaciones mentales (exceptuando a las sensaciones y las percepciones). Las cincuenta y un formaciones mentales están todas presentes en las profundidades de nuestro almacén de consciencia en forma de semillas (*bijas*). Cada vez que una semilla es tocada, se manifiesta en el estado superior de nuestra consciencia (la consciencia mental) como una formación mental. Nuestra práctica es darnos cuenta de la manifestación y presencia de las formaciones mentales y observarlas profundamente para ver su verdadera naturaleza. Ya que sabemos que todas las formaciones mentales son transitorias y sin substancia real, no nos identificamos con ellas o tomamos refugio en ellas. Con la práctica diaria, somos capaces de alimentar y desarrollar las formaciones mentales saludables y transformar a las malsanas. La libertad, el no-miedo y la paz son el resultado de esta práctica.

## §

El Quinto Agregado es la consciencia (*vijñana*). Consciencia aquí se refiere al almacén de consciencia, el cual está en la base de todo lo que somos, el fundamento de todas nuestras formaciones mentales. Cuando las formaciones mentales no se están manifestando, residen en nuestro almacén de consciencia en la forma de semillas – las semillas de alegría, paz, comprensión, compasión, olvido, celos, miedo, desesperación y demás. Tal y como hay cincuenta y un categorías de formaciones mentales, hay cincuenta y un tipos de semillas sembradas en la profundidad de nuestra consciencia. Cada vez que regamos una de ellas o permitimos que sea regada por alguien más, esa semilla se manifestará y llegará a ser una formación mental. Debemos ser cuidadosos sobre cuáles semillas regamos nosotros y los demás. Si permitimos que nuestras semillas negativas sean regadas, entonces podemos ser superados por ellas. El Quinto Agregado, consciencia, contiene a todos los otros agregados y es la base de su existencia.

La consciencia es, al mismo tiempo, colectiva e individual. La colectiva está hecha de la individual y la individual lo está de la colectiva. Nuestra consciencia puede ser transformada en su base a través de la práctica de consumir con atención, vigilar los



sentidos con atención y mirar profundamente. La práctica debería apuntar a transformar tanto al individuo como a los aspectos colectivos de nuestra conciencia. Es esencial el practicar con una Sangha para producir tal transformación. Cuando las angustias en nuestro interior son transformadas, nuestra conciencia se transforma en sabiduría, brillando cerca y lejos y mostrando el camino a la liberación tanto de los individuos como de la sociedad entera.

### §

Estos Cinco Agregados ínter–son. Cuando tengas una sensación dolorosa, mira en tu cuerpo, en tus percepciones, en tus formaciones mentales y en tu conciencia para ver qué es lo que ha traído esta sensación. Si tienes dolor de cabeza, entonces tu sensación dolorosa viene del Primer Agregado. Las sensaciones dolorosas también pueden venir de las formaciones mentales o de las percepciones. Tú puedes, por ejemplo, pensar que alguien te odia cuando en realidad te ama.

Mira profundamente en tus cinco ríos y observa como cada río contiene a los otros cuatro. Mira al río de la forma. Al principio puedes pensar que la forma es sólo física y no mental. Pero cada célula en tu cuerpo contiene todos los aspectos de ti mismo. Ahora es posible tomar una célula de tu cuerpo y duplicar al cuerpo entero. Se llama “clonación”. Lo uno contiene el todo. Una célula de tu cuerpo contiene a tu cuerpo entero. También contiene todas tus sensaciones, tus percepciones, tus formaciones mentales y conciencia, y no sólo las tuyas, sino también las de tus padres y tus antepasados. Cada agregado contiene todos los otros agregados. Cada sensación contiene a todas las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Observando profundamente una sensación, puedes descubrir todo. Mira a la luz de ínter–ser, y verás el todo en uno y a uno dentro del todo. No pienses que la forma existe fuera de las sensaciones o que las sensaciones existen fuera de forma.

En el *Sutra de la Rotación de la Rueda*, el Buda dijo, “Los Cinco Agregados, al ser aferrados, son sufrimiento”. Él no dijo que los Cinco Agregados sean, ellos mismos, sufrimiento. Hay una imagen útil en el *Sutra Ratnakuta*. Un hombre tira un terrón de tierra en un perro. El perro mira al terrón y le ladra furiosamente. El perro no se da cuenta de que es el hombre y no el terrón de tierra el que es responsable. El sutra continúa diciendo, “En la misma forma, una persona común atrapada en concepciones dualistas piensa que Los Cinco Agregados son la causa de su sufrimiento, pero de hecho la raíz de su sufrimiento está en su falta de comprensión acerca de la transitoriedad, el no–yo y la naturaleza interdependiente de los Cinco Agregados”.<sup>2</sup> No son los Cinco Agregados lo que nos hace sufrir, sino la forma en que nos relacionamos con ellos. Cuando observamos la naturaleza transitoria, noyoística e interdependiente de todo lo que es, no sentiremos aversión por la vida. De hecho, este saber nos ayudará a ver la preciosidad de toda la vida.

<sup>2</sup> *Ratnakuta Sutra*, chap. 23. *Taisho* 310.



Cuando no entendemos correctamente, nos apegamos a las cosas y ellas nos atrapan. En el *Sutra Ratnakuta* se usan los términos “agregado” (skandha) y “agregado de aferramiento” (upadana skandha). Los skandhas son los Cinco Agregados que dan origen a la vida. Upadana skandhas son los mismos Cinco Agregados en tanto objetos de nuestro aferramiento. La raíz de nuestro sufrimiento no son los agregados sino nuestro aferramiento. Hay gente que, por su comprensión incorrecta de lo que es la raíz del sufrimiento, en lugar de encargarse de sus apegos, le temen a los objetos de los seis sentidos y sienten aversión por los Cinco Agregados. Un Buda es alguien que vive en paz, en alegría y en libertad, sin miedo ni apego a nada.

Cuando inhalamos y exhalamos armonizando a los Cinco Agregados en nuestro interior, ésta es la práctica verdadera. Pero practicar no es limitarnos a los Cinco Agregados en nuestro interior. También somos conscientes de que los Cinco Agregados en nosotros tienen su arraigo en la sociedad, en la naturaleza y en la gente con quien vivimos. Medita en la asamblea de los Cinco Agregados en ti mismo hasta que seas capaz de ver la unidad de tu yo y el universo. Cuando el Bodhisattva Avalokita miró profundamente en la realidad de los Cinco Agregados, él vio la vacuidad del yo, y se liberó del sufrimiento. Si contemplamos a los Cinco Agregados en forma diligente, entonces nosotros también nos liberaremos del sufrimiento. Si los Cinco Agregados regresan a sus fuentes, el yo ya no existe. Ver el uno en el todo es penetrar a través del apego de la visión falsa del yo, la creencia en el yo como un ente invariable que puede existir por sí mismo. Penetrar a través de esta visión falsa es liberarse de todo sufrimiento.

