

Cinco Pasos Para Lidar Con Pensamientos Inadecuados

Charla del 7 de junio, 2022

El Buda estableció un triple modo de formación. Se compone de lo que Él denominó el entrenamiento en pos de una virtud elevada; el entrenamiento en pos de una mente elevada —que es la concentración— y el entrenamiento en pos de un discernimiento elevado. A primera vista, podría pensarse que antes de entrar en concentración primero hay que perfeccionar la virtud y que después hay que perfeccionar la concentración antes de desarrollar el discernimiento. Sin embargo, en la realidad las cosas no son así. Los tres tipos de entrenamiento deben ayudarse mutuamente en el transcurso de la práctica.

Por ejemplo, a veces no podemos darnos cuenta del daño causado al quebrantar los preceptos, hasta que no empezamos a meditar. Esto ocurre, porque al meditar la mente se vuelve más sensible y podemos percatarnos de que quebrantar los preceptos sí es algo que la perturba. Y como estamos empezando a valorar la concentración, la meditación también nos da más fuerza para poder observar los preceptos.

Lo mismo sucede con el discernimiento. No es acertado pensar que para empezar a trabajar en el discernimiento, primero tenemos que aquietar la mente. Aunque en algunas ocasiones puede que esto suceda, la mayoría de las veces no vamos a poder calmar la mente hasta que no entendamos lo que está ocurriendo en ella. Esto es especialmente cierto, cuando está plagada de pensamientos que intentan desviarla en otras direcciones. En ocasiones así, es importante despejar nuestro espacio mental; y aunque en algunas ocasiones va a ser posible dispersar esos pensamientos a punta de fuerza o voluntad, muchas veces no vamos a poder hacerlo. En esos momentos, es cuando hay que lograr entenderlos para verlos por lo que son y no dejarnos engañar. Así es como podremos dejarlos de lado y hacer que la mente se aquiete y se establezca.

El Buda habla de que existen cinco pasos para lograr entender nuestros pensamientos. El primero es verlos surgir. El segundo es verlos desaparecer. El tercero es ver su atractivo. El cuarto es ver sus desventajas. Y el quinto es desarrollar desapasionamiento por ellos.

Los primeros dos pasos, ver cómo surgen y cómo pasan, son especialmente útiles cuando estamos atascados en estados mentales que parecen ser permanentes, tal como la ira, el duelo o la depresión. El problema con estos estados mentales es que parece que siempre estuvieran ahí, lo cual hace que sea difícil darse cuenta de que en realidad hay un punto en el cual surgen y otro en el cual desaparecen. Pero si los observamos con más detenimiento, nos vamos a percatar de que eso es lo que realmente sucede. Ningún pensamiento y ninguna emoción están permanentemente en la mente.

Es importante tener en cuenta que durante estos estados mentales la bioquímica corporal nos puede causar cierta confusión. Por ejemplo, la ira surge y desaparece. Pero como al surgir hay un estímulo hormonal que invade la corriente sanguínea, al desaparecer aún quedan vestigios de esas hormonas en la sangre. Esto puede hacer que malinterpretemos ciertas manifestaciones físicas creyendo que son una señal de que la ira aún está ahí, así ya haya desaparecido. De esa manera, la desenterramos y vuelve a surgir. Así que debemos aprender a

diferenciar las cosas; a distinguir entre los pensamientos y las manifestaciones fisiológicas de esos pensamientos.

Cuando observamos algo surgir, no se trata de simplemente sentarse a ver su surgimiento. Se trata de descubrir qué lo suscitó o usando la terminología del Buda, cuál es su ‘originación’. El término pali para ‘originación’ es *samudaya*, el cual se refiere a lo que viene con algo en forma de causa. Por ejemplo, a veces vamos a observar que cierta sensación corporal incita el surgimiento de un específico patrón de pensamiento; otras veces, que una pequeña imagen aparece en la mente —es decir, una percepción— y que debido a las asociaciones que esa imagen nos inspira, nos enfocamos en pensamientos asociados con ella. Estos son los procesos de ‘originación’ que queremos ver en acción, porque al observarlos e identificarlos vamos a lograr tomar distancia para empezar a entenderlos.

De la misma manera, cuando el Buda analiza las cosas que podemos llegar a identificar como ‘lo que soy’ o como ‘lo que es mío’ —especialmente las que identificamos como ‘lo que soy’— Él nos recuerda que el solo hecho que es posible ver cómo surgen, implica que estas cosas no son lo que somos. Porque si ya estamos aquí antes de que surjan y seguimos aquí para verlas surgir, es obvio que no pueden ser ‘lo que soy’. Igualmente, el hecho que es posible ver cómo desaparecen, implica lo mismo. Porque si estamos aquí para verlas desaparecer y seguimos aquí después de que han desaparecido, también es obvio que no pueden ser ‘lo que soy’. Este tipo de observaciones también nos ayudan a tomar distancia.

Esto se aplica a cualquier tipo de pensamiento; tanto a pensamientos específicos que dicen que algo ‘soy yo’ o que algo es mío, como a cualquier sensación de que “este pensamiento es mi pensamiento”. Cabe anotar que es posible identificar algo que va y viene como ‘mío’. Sin embargo, el hecho de apreciar que algo que antes parecía ser un constante ruido de fondo es en realidad algo que surge y desaparece, también nos va a permitir tomar distancia y tener más control sobre ese tipo de pensamientos.

De manera que estos son los dos primeros pasos para lidiar con cualquier pensamiento, especialmente si es inadecuado o perjudicial: ver su surgimiento —su ‘originación’— y ver cómo pasa y desaparece. No importa cuántas veces un pensamiento surja y desaparezca, siempre debemos tomar nota de cuándo está ahí y de cuándo no. Y cuando ese pensamiento retorne, debemos preguntarnos cuál fue la chispa que lo hizo surgir; por qué lo hemos retomado.

Esto nos conduce al tercer paso, el cual es identificar su atractivo; identificar qué es lo que nos hace volver a ese tipo de pensamientos. Hay que tener en cuenta que lo que nos hace volver no necesariamente es algo que nos agrada o nos guste, ya que puede obedecer a una compulsión. Es posible sentirnos obligados a pensar de esa manera, a sentir el deber de pensar así. Esto es lo que sucede con las preocupaciones, porque una parte de la mente piensa que si no nos preocupamos lo suficiente, eso significa que no nos estamos preparando bien para el futuro. Así que al preocuparnos nos sentimos virtuosos. Algo parecido ocurre con la pena del duelo. A veces pensamos que si no sentimos una inmensa pena o que si dejamos de sentir un inmenso dolor, eso significa que no estamos cumpliendo con la obligación de serle fiel a un ser querido, o que no estamos siendo leales a lo que sea que hemos perdido.

En estos casos el atractivo puede ser un sentimiento agradable como la virtud o un sentido del deber que nos brinda tranquilidad, como cuando cumplimos con una obligación.

Es importante identificar estas cosas y tomar nota de ellas. Debemos preguntarnos cuál es el tipo de alimento que la mente busca y que la hace querer volver a ese pensamiento; preguntarnos qué es lo que la hace sentir que debe volver una y otra vez a pensar algo en particular.

Esta es un área en la que debemos ser muy honestos con nosotros mismos. Desafortunadamente, muchas veces preferimos un tipo de reflexión en el cual nuestra mente conscientemente decide que no le gusta lo que hemos descubierto. Decidimos que no nos gusta esa forma de pensar y que es imposible identificarnos con eso porque nosotros no somos así. Y todo, porque lo que hemos descubierto no cuadra con la imagen que tenemos de nosotros mismos.

También puede acontecer que, al descubrir el atractivo, desenmascaremos un aspecto de nosotros que no nos gusta. Cuando esto sucede, existe la tendencia a querer esconderlo. Pero si lo escondemos, no vamos a poder comprender el poder que esa emoción o ese pensamiento tienen, y no vamos a poder superarlos. Porque la verdad es que estas cosas son complejas y para superarlas no basta pensar que, “bueno, como esto es inconstante, estresante y no-yo, simplemente lo voy a dejar de lado”.

Hace poco estuve hablando con alguien que tiene problemas con narrativas mentales recurrentes que la están enloqueciendo. Ella me preguntó qué hacer y yo le respondí que debía recordar que, ante todo, todo eso es una historia. Entonces ella respondió: “Claro y como es solo una historia, simplemente tengo que dejar de prestarle atención”. Yo le respondí que no; que lo que eso significa es que existe una historia que sí le gusta a una parte de ella y que por eso es recurrente; que lo que tenía que hacer, es investigar por qué existe ese atractivo. En casos como este es bueno recordar la analogía del comité de la mente. Existen miembros del comité a los cuales les gustan este tipo de cosas, estos pensamientos inadecuados y perjudiciales, y solo es posible lidiar con ellos si los ubicamos y los desenmascaramos.

Después de estudiar el atractivo llegamos al cuarto paso, que es identificar y examinar las desventajas de ese pensamiento. Debemos preguntarnos: “¿A dónde me va a conducir? Si me dedicara a pensar en esto día y noche, ¿qué terminaría haciendo? Si tradujera este pensamiento en actos tangibles, ¿cuáles serían las consecuencias? Si actuar con base en este pensamiento implica hacer algo inadecuado, perjudicial y carente de inteligencia, ¿para qué sigo pensando en esto?”

Al percatarnos de que las desventajas tienen mucho más peso que los atractivos y al caer en cuenta de que el atractivo, o no es gran cosa o es algo de lo cual nos sentimos avergonzados, llegamos al quinto paso, que es el desapasionamiento. En ese momento hemos llegado a otro nivel y ese pensamiento ya no nos interesa porque ha perdido todo su atractivo. Así es como logramos liberarnos de él.

Cuando los maestros de la Tradición del Bosque tailandesa hablan sobre desapasionamiento, lo comparan con alcanzar la madurez o con salir de un estado de embriaguez. Ellos dicen que cuando logramos desapasionamiento, finalmente estamos sobrios; finalmente nos damos cuenta de que hemos estado embriagados con un pensamiento y de que ahora sí podemos ver las cosas con claridad. Al hacerlo, nos colocamos en otro plano para que la próxima vez que surja ya no tenga el mismo atractivo y el mismo poder. De esa manera, logramos establecer una sensación de mayor distancia frente a ese pensamiento. Y

cuando logramos esa distancia, es cuando la mente puede establecerse y entrar en concentración.

Existen dos formas de llevar la mente a un estado de concentración: la concentración dirigida y la concentración no dirigida. En la concentración no dirigida, identificamos el objeto o pensamiento indeseable del cual se está agarrando la mente y lo dejamos ir, para que de esa manera pueda enfocarse en el objeto meditativo de su predilección. La mente se calma y se establece por su propia cuenta, sin que tengamos que pensar de manera consciente acerca del cuerpo, de las sensaciones o de cualquiera de los marcos de referencia. Por otro lado, en la concentración dirigida las cosas son al contrario, ya que pensamos en la respiración y en el tema de meditación de manera consciente y específica.

No obstante, la concentración no dirigida es donde empleamos nuestro discernimiento para ir descartando poco a poco nuestros apegos. Puede que no logremos arrancarlos completamente de raíz, pero por lo menos vamos a tomar distancia frente a ellos para de esa manera dejar de alimentarlos. La verdad es que nosotros alimentamos nuestros apegos al prestarles atención. Pero al lograr un sentido claro de que ya no son realmente interesantes y de que en realidad no tienen propósito alguno, dejamos de alimentarlos. Al hacerlo, la mente finalmente se inclina hacia el momento presente. Esto ilustra cómo el discernimiento fomenta la concentración.

En conclusión, mientras nos entrenamos no debemos esperar que nuestra virtud sea perfecta para empezar a trabajar en la concentración. Tampoco debemos esperar que nuestra concentración sea perfecta para empezar a trabajar en nuestro discernimiento. Debemos trabajar simultáneamente en los tres tipos de entrenamiento.

Debemos recordar que emplear nuestro discernimiento en este contexto es algo que requiere mucha consideración. Las técnicas que nos dicen que simplemente tomando nota y aceptando las cosas vamos a lograr *insight*, no bastan. Porque así podamos lograr un poco de *insight* con esas técnicas, son muchas las cosas que no vamos a poder ver —y muchas las cosas que no vamos a poder dilucidar— si no nos examinamos en términos de estos cinco pasos. Porque cuando el Buda habla de *insight* siempre lo hace en términos de ver cómo surgen las cosas; de ver cómo pasan y desaparecen; de ver su atractivo; de ver sus desventajas y de ver cómo liberarse a través del desapasionamiento. Cuando somos capaces de ver todo esto, es cuando realmente entendemos lo que ocurre en la mente. Al hacerlo, vamos a estar libres de pensamientos inadecuados, perjudiciales y carentes de inteligencia. Esto es lo que realmente va a ayudar a que nuestro entrenamiento sea completo.

Título original: ‘Obsessive Thinking’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2022/220607-obsessive-thinking.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026