

Pensamientos Adictivos: Usando la Respiración

Charla del 15 de noviembre, 2010

La meditación puede ser considerada como una práctica a través de la cual se puede superar el comportamiento adictivo, teniendo en cuenta que la palabra ‘comportamiento’ no solo se refiere a lo que hacemos con el cuerpo o a consumir sustancias, sino también a nuestros pensamientos. Porque nuestros pensamientos también pueden ser adictivos, y no me estoy refiriendo solamente a los buenos. Al igual que con las sustancias adictivas, el problema con algunos pensamientos es que volvemos a pensar algo una y otra vez, y así nos genere problemas, seguimos haciéndolo.

Los pensamientos basados en la codicia, la aversión y la delusión con los que nos hacemos daño a nosotros mismos, son adictivos. Parece mentira que podamos desarrollar este tipo de adicción, pero en realidad lo hacemos. Esto no solo se debe a que estos pensamientos se convierten en un hábito, sino a que somos incapaces de imaginar una manera distinta de sentir, de pensar y de hacer las cosas.

Por lo tanto, en la meditación debemos tener una técnica —algo en lo cual enfocarnos que va acompañado de otra forma de pensar— que nos recuerde que existen otras maneras de reaccionar frente a sensaciones de dolor y malestar, y frente a sentimientos de soledad, angustia y depresión con los que tendemos a hacernos daño.

Así que debemos enfocarnos en nuestra respiración, porque esa es la salida. Cuando algo incómodo o desagradable surge en la mente debemos dirigir nuestra atención a la respiración. Debemos tomar un par de largas y profundas inhalaciones, de largas y profundas exhalaciones, e identificar en qué partes del cuerpo estamos sintiendo las sensaciones de la energía de la respiración. Es importante darnos cuenta si esas sensaciones son agradables y refrescantes, porque si vamos a cambiar nuestro comportamiento adictivo, vamos a necesitar una alternativa que sea lo suficientemente atractiva como para abandonar nuestro habitual comportamiento nocivo.

Si la respiración se siente bien y comenzamos a sentirnos con más energía, esto indica que está actuando directamente sobre el origen del comportamiento adictivo. Para la mayoría de nosotros, esa raíz se manifiesta como una sensación incómoda y desagradable en el cuerpo que no podemos quitarnos de encima, y que nos conduce a caer en adicciones. En ese instante pensamos que en el pasado lo único que ha funcionado para apaciguar esa sensación desagradable es pensar de cierta manera, o tratar de instigar ciertas situaciones, o simplemente caer en ciertos comportamientos e ingerir ciertas sustancias. Estas reacciones resultan en un placer momentáneo que apacigua la sensación de incomodidad y malestar, pero las repercusiones negativas vienen después.

Lo que la meditación ofrece, es un placer más duradero sin contraindicaciones o efectos nocivos. Nosotros podemos aprender a obtener ese placer a través de la manera como respiramos. Así de simple. Para lograrlo, debemos intentar que la sensación de la energía de la respiración se sienta confortable en todo el cuerpo, sobre todo en lugares de alta sensibilidad como el cuello, la garganta, el pecho y el estómago, o en donde sea que las sensaciones son más

palpables. Debemos permitir que la respiración le traiga alivio, confort, calma y energía —o lo que sea que les haga falta— a las partes del cuerpo que lo requieran.

Es importante que persistamos en aprender estas técnicas de respiración, porque en un comienzo nos van a parecer difíciles y los resultados poco satisfactorios. Esto es normal, ya que apenas estamos construyendo una nueva estructura mental en torno a la meditación, que pueda contrarrestar la que nuestras adicciones ya hace tiempo construyeron. Una parte esencial de la adicción, son las justificaciones que una parte de la mente crea para poder convencer al resto de que vale la pena caer en ese comportamiento adictivo. Excusas como, “tenemos que estar rodeados de gente para ser felices”, o “tenemos que comprar esto para estar contentos”, o “tenemos que ingerir o hacer esto para sentirnos bien”. Nosotros construimos una mega estructura de excusas, valores e ideas, para justificar nuestro comportamiento dañino y nocivo.

Este mecanismo no solo se aplica a nuestras adicciones más obvias, sino también a las más sutiles. Por ejemplo, nuestra adicción a sentir preocupación, a sentir mala voluntad, a dudar y a los placeres sensoriales, que son los impedimentos que el Buda menciona. En el caso de nuestra adicción a sentir preocupación, nuestra mega estructura de excusas entra en acción frente a un problema. Pensamos que realmente debemos preocuparnos porque este es un asunto importante, y que si no lo resolvemos ahora mismo —si no nos volvemos locos de preocupación— eso quiere decir que estamos siendo irresponsables. Eso es lo que la mente se dice a sí misma.

Cada carencia, cada inseguridad y cada mal hábito, nos quiere vender cientos de justificaciones de por qué debemos seguir haciendo las cosas a su manera. La verdad es que si todo fuera tan bueno, no habría necesidad de justificaciones. Eso es lo que la palabra justificación realmente significa: Que como estamos haciendo algo aunque sabemos que es inadecuado, torpe y falto de inteligencia —algo que además no es realmente satisfactorio— tenemos que hallar la manera de convencernos de que no importa, de que está bien, y de que con eso basta.

Por lo tanto, una parte esencial de la meditación es aprender a recordarnos a nosotros mismos que el placer de la respiración es mucho mejor, que es un placer inofensivo e intachable. Además, llevar la mente a un estado de concentración correcta es el resultado de aplicar la determinación correcta, una actitud que hace parte del camino budista. Al lograrlo, estamos alejando la mente de su adicción al placer sensorial. En este caso, lo ‘sensorial’ no solo se refiere a lo que deseamos, sino también a nuestra obsesión por pensar y fantasear sobre placeres sensoriales. Porque así los placeres no estén a la mano, nosotros nos deleitamos pensando en ellos, planeando cómo obtenerlos, imaginando cómo van a ser y recordando experiencias pasadas, olvidando que los placeres como tal, son efímeros. La única razón por la cual nos obsesionamos con ellos, es porque la mente tiene el hábito de embellecerlos y de exagerarlos, haciéndolos ver mejor de lo que realmente son.

A medida que la mente se concentra durante la meditación, también estamos manifestando nuestro deseo de no sucumbir ante pensamientos de mala voluntad. Al meditar, estamos trabajando en desarrollar un placer, una felicidad y una sensación de bienestar y claridad mental que no nos hace daño, y que tampoco le hace daño a los demás. De manera

que sentarnos a meditar es una expresión de nuestra determinación correcta, resuelta a practicar buena voluntad mientras trabajamos en calmar nuestra mente.

Por eso es importante que recordemos que esto es parte del camino hacia el fin del sufrimiento. Si aún no hemos desarrollado esa determinación correcta, el Buda dice que aquí es cuando debemos trabajar en desarrollar nuestra convicción en lo importante que es entrenar la mente, y en lo importante que son nuestras acciones. Las dos están conectadas porque nuestras acciones se generan en nuestra mente. Las decisiones que tomamos dependen de nuestro estado mental y si la mente está bien, es mucho más probable que piense, diga y haga cosas que son adecuadas, hábiles e inteligentes.

En un comienzo puede que no tengamos pruebas de que esto es cierto, pero como principio general, todos sabemos que tomar responsabilidad por nuestros actos, tiende a dar mejores resultados que esperar que alguien más haga las cosas por nosotros. A través de su ejemplo y el de sus nobles discípulos, el Buda demuestra que entrenando la mente y desarrollando buenas cualidades mentales, es como la felicidad puede ser hallada. Así que hasta que no podamos ver los resultados en nuestra propia mente, creer en esto es un acto de convicción en las enseñanzas del Buda.

Sin embargo, si no creemos en esto, debemos preguntarnos qué es lo que creemos. El hecho que actuamos de cierta manera demuestra que estamos convencidos de algo, que creemos en alguna cosa. De lo contrario, no haríamos el esfuerzo que se requiere para hacer ese algo, para perpetrar ese acto. Simplemente pensaríamos que hagamos lo que hagamos, lo que tiene que pasar va a pasar, y que por lo tanto, lo que hacemos no importa.

Si pensamos así, simplemente no vamos a hacer nada y nos vamos a dedicar a vegetar. Pero sabemos que la gente que es así tiene una vida miserable. Por lo tanto, una parte importante de la práctica de la meditación, es aprender a mantener viva esa convicción. Posteriormente hay que aprender a afianzarla, enfocándose en la respiración para hallar formas de respirar que nos hagan sentir realmente bien. Lograr esto coloca a la mente en un mejor estado de ánimo.

Nuestro estado de ánimo va a fluctuar, pero lo importante es que estamos explorando. Debemos recordar que estamos trabajando en desarrollar una habilidad y una técnica, y que estamos creando nuevos hábitos. No es realista pensar que una vez la mente alcanza el estado de concentración se va a quedar así para siempre. Realignar nuestro centro de gravedad para que los estados de concentración sean más frecuentes y normales, es algo que toma tiempo. Pero una vez esto sucede, alcanzar un estado en el cual estamos en el aquí y el ahora, alertas y mentalmente presentes, es algo que se torna más frecuente y normal.

Si alguna vez hemos tenido una afición que implique una habilidad física —como un deporte, la carpintería o tocar un instrumento— nos hemos percatado de que los momentos en los cuales todo sale a la perfección son escasos, pero que con la práctica se vuelven más frecuentes. La ventaja con la meditación, es que al practicarla nos estamos enfocando precisamente en lo que hace que una habilidad mejore y se vuelva más frecuente; es decir, nos estamos enfocando en la *sati* —la habilidad de mantener algo presente en la mente— y en nuestra capacidad de mantenernos alertas, las cuales estamos desarrollando al meditar. Esta es la razón por la que el Buda dijo que el aprendizaje —aprender y escuchar el Dharma— es una parte importante de la práctica.

Por eso debemos preguntarnos: Si no estamos escuchando el Dharma, ¿entonces qué es lo que estamos escuchando? Estamos escuchando lo que nos dicen los medios de información, las redes sociales, y quién sabe qué otras voces externas. Debemos preguntarnos cuáles son las verdaderas intenciones de esas voces, qué es lo que realmente quieren de nosotros, y cómo fue que les permitimos entrar y volverse parte de las voces de nuestra mente.

Después debemos pensar en la voz del Buda y recordar que esa es la voz de alguien que logró la felicidad total, y que no necesitó pedirle nada a nadie; de alguien que solo tuvo cosas para dar, enseñándonos que podemos entrenar nuestra mente y mostrándonos que esto es algo que podemos hacer por nuestra cuenta.

Aquí es cuando la imagen del comité de la mente es tan útil. Como discutimos anteriormente, algunas voces —algunos miembros del comité— son más sabios, hábiles e inteligentes que otros. Así que lo que debemos hacer, es fortalecer esas voces, esos miembros hábiles e inteligentes.

Debemos recordar que todo lo que el Buda enseñó fue debido a su gran compasión. Por lo tanto, esa es la voz que queremos tener en nuestra mente, junto con todo lo que esa voz dice que debemos hacer. El Buda dijo que el sufrimiento es algo que debemos intentar comprender, que no debemos ignorarlo. Para lograrlo, debemos desarrollar el camino de la práctica y desarrollar concentración y *sati*, para tener un sentido de bienestar y estabilidad que nos permita observarlo, sin sentirnos amenazados por él. Al comprenderlo, vamos a entender qué es lo que lo causa y una vez veamos la causa, veremos que es algo que debemos abandonar. Por lo tanto, el último deber es hacer realidad la cesación del sufrimiento.

Estos son buenos deberes porque su meta es nuestra felicidad. No son como los deberes de la sociedad, los cuales tienen intenciones muy distintas. De manera que estas son las voces que queremos cultivar. Esta es la nueva infraestructura mental que queremos desarrollar, para que cuando la mente quiera recaer en sus malos hábitos —en pensamientos adictivos— recordemos la voz que dice: “¡Detente! ¡Recuerda que hay algo mucho mejor que esto y que no tienes por qué caer de nuevo! ¡Puedes decir que no!”

Esto va a tomar tiempo y habrá ocasiones en las que vamos a sentir que la práctica avanza, y otras que retrocede. Sin embargo, esto forma parte de desarrollar cualquier habilidad, sobre todo una tan sutil como la de entrenar la mente. Por eso debemos aprender a no desmotivarnos. Esta es la razón por la cual la meditación tiene varias técnicas y nos ofrece una alternativa para emplear nuestro tiempo, para así no tener que caer en los hábitos adictivos. También nos ofrece varias razones para motivarnos a seguir practicando estas nuevas técnicas, hasta que finalmente logremos dominarlas e integrarlas plenamente a nuestra vida diaria.

Por lo tanto, hay que trabajar con la respiración. Debemos hallar en qué partes del cuerpo se siente mejor. Debemos hallar las regiones en donde más se requiere que la respiración proporcione una sensación de bienestar y alivio, o donde más se requiere que provea una sensación de calma o de más energía. Mientras lo hacemos, debemos tomar nota del efecto que la respiración tiene sobre estas y otras partes del cuerpo. Así, podremos aliviar las sensaciones que nos impulsan a caer en pensamientos adictivos. Esta es la razón por la cual la meditación es una práctica a través de la cual se puede superar este tipo de comportamiento.

En la próxima hora, mientras meditamos, nuestra respiración nos va a brindar muchas inhalaciones y muchas exhalaciones con las que podremos trabajar, y muchas inhalaciones y

muchas exhalaciones que podremos observar. Intentemos sacar el mayor provecho de cada una de ellas.

Título original: 'Addictive Thinking'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2010/101115-addictive-thinking.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026