

## Pensamientos Obsesivos

Charla del 24 de junio, 2021

En inglés existe una expresión para una melodía o un tema musical que se metió en el oído y que uno no se puede quitar de la cabeza. La palabra es *earworm* y en español sería algo como ‘gusano de oído’. Esto mismo puede suceder con nuestros pensamientos. Nos podemos obsesionar con una cosa o con un problema en particular, y nuestros pensamientos se quedan dando vueltas alrededor de ese tema, sin parar. Como esto no conduce a ninguna parte, volvemos al punto de partida y el ciclo se repite. Por esta razón, a este tipo de pensamiento obsesivo le podemos aplicar una expresión equivalente y llamarlo ‘gusano mental’ — *mindworm* en inglés— ya que va horadando nuestra mente sin podérselo quitar de la cabeza.

Consideremos la salud física. Por ejemplo, dicen que los patrones de energía que permiten que el corazón palpite son bastante complejos. Tienen que serlo, pues es lo que nos permite seguir con vida. Pero si por alguna razón las palpitaciones del corazón caen en un solo patrón circular, esto lo puede conducir a un paro. Por lo tanto, la clave para mantenerse saludable es salirse de esos patrones.

Ahora consideremos la salud mental. Ésta también requiere que nuestros pensamientos sean lo suficientemente complejos, como para poder salirnos de esos patrones circulares. Estos patrones son la razón por la cual personas en aislamiento solitario pueden llegar a enloquecerse. Incluso algunos monjes que se aíslan por un tiempo en el bosque, se pueden volver un poco extraños. Pero la verdad es que así estemos rodeados de gente, la mente se puede obsesionar hasta el punto en que no podemos sacarla de esa fijación.

Esta es una de las áreas en la cual es muy útil recordar que la mente es como un comité. Lo que nos está pasando, es que un miembro del comité de nuestra mente se ha enloquecido y está atascado en un círculo obsesivo que no conduce a nada. Como los pensamientos de ese miembro no van a ninguna parte, no llegan a ninguna conclusión y por eso no pueden detenerse. Lo que tenemos que hacer, es reclutar a los demás miembros del comité para que nos ayuden a salir de ese ciclo.

Obviamente, lo primero que debemos hacer es recurrir a estar con la respiración. Porque así la mente esté obsesionada con algo, la respiración sigue ahí —siempre ha estado ahí— y todavía estamos inhalando y exhalando. En esta situación, tener consciencia del cuerpo entero es muy útil, ya que entre más amplia sea nuestra consciencia, menos probabilidad habrá de que se reduzca y vuelva al patrón circular obsesivo. De esa forma, podemos colocarnos por fuera del patrón cíclico, porque la respiración nos brinda sensaciones a lo largo y ancho del cuerpo que nos permiten cambiar nuestro foco y tomar distancia.

Después de haber logrado esto, tenemos toda una serie de herramientas para lidiar con este problema. La primera, es decirnos a nosotros mismos que así ese patrón cíclico lleve mucho tiempo, no tenemos obligación alguna de prestarle atención. Porque nuestra atención es la que hace que el patrón obsesivo persista. Debemos aprender que no todos nuestros pensamientos son interesantes y que no todos merecen nuestra atención. Y así ese miembro del comité proteste a gritos y nos quiera convencer de que el asunto detrás de ese pensamiento

obsesivo es importantísimo, debemos recordar que existen otras cosas mucho más importantes. Por ejemplo, lograr tener control sobre nuestra mente es mucho más importante; desarrollar nuestra capacidad de aplicar la *sati* y de estar alertas para poder enfrentar lo que el futuro nos depara, es mucho más importante.

Otra herramienta, es ver a ese pensamiento obsesivo —ese ‘gusano mental’— como algo que es resultado del karma, es decir, de viejos hábitos que han dado origen a ese patrón circular obsesivo. Lo importante es recordar que así ese pensamiento pueda ser resultado de nuestro karma pasado, en el momento presente tenemos todo el derecho de decidir que queremos salirnos de ese patrón cíclico. Este es el principio básico detrás de la meditación: Que lo que decidimos hacer en el momento presente, es mucho más importante que las cosas que nos suceden como resultado del pasado. Esto significa que no tenemos por qué permitirnos caer una y otra vez en nuestros antiguos patrones, en nuestras viejas costumbres.

Con respecto a este punto, la distinción que hizo Ajaan Suwat entre la enseñanza sobre el ‘no-yo’ en relación con los agregados, y la del ‘yo’ en relación con el karma, es muy útil. Él explicó que el pensamiento obsesivo es el resultado de acciones pasadas. Pero como una vez hemos ejecutado un acto sus resultados están más allá de nuestro control, y como no es posible deshacer nuestras acciones, en ese momento debemos pensar: “Este es un caso de ‘no-yo’, pues yo ya no soy responsable por esto. En cambio, lo que ahora sí es mi responsabilidad es mi karma presente, que son las decisiones que estoy tomando ahora mismo, en este instante”. Así que debemos enfocarnos en esas decisiones y específicamente, debemos afianzarnos en la decisión de tomar distancia del pensamiento obsesivo, de no caer en ese patrón circular. Esa es una determinación a la cual queremos aferrarnos con mucha fuerza.

Posteriormente, debemos recordar que el Buda habló sobre las obsesiones, enumerando siete tipos en total. Podemos preguntarnos qué tipo de obsesión es la que nos aflige, como otra manera de tomar distancia. Está la obsesión en torno a la presunción, la vanidad o el engreimiento; la obsesión en torno a nuestras perspectivas de auto-identidad; la obsesión en torno a la incertidumbre; la obsesión en torno a la ira; la obsesión en torno a la ignorancia; y la obsesión en torno a dos clases de pasión: por el placer sensorial o por ‘llegar a ser’, que se refiere a asumir un sentido de identidad dentro de un mundo particular de experiencia.

Exploremos qué tipo es el que nos aflige. Podemos estar preocupados por cierta perspectiva del mundo o abrumados por lo incierto de las cosas. O quizás es la vanidad o la presunción. Debemos recordar, que en este caso la presunción no es solo arrogancia, sino cualquier sentido de ‘yo soy esto o aquello’, es decir, cualquier sentido de identidad.

El pensamiento obsesivo también puede tener origen en un sentido de identidad que se sintió amenazado. Examinemos el duelo, que está relacionado con la presunción y el engreimiento. Después de haber perdido algo o a alguien que realmente era una parte de nosotros —una parte de nuestro sentido de lo que somos— y que además alimentaba ese sentido de identidad, nuestro pensamiento obsesivo pudo haberse originado como respuesta a la ausencia de esa persona o de ese objeto. ¿Es esa la causa de nuestro pensamiento obsesivo?

También podemos estar obsesionados con una imagen de tipo sensorial que está fija en nuestra mente. Esta imagen puede estar asociada con una identidad que nos gustaría asumir en un ámbito específico, en torno a un deseo en particular. Igualmente, podemos estar irritados por algo o puede ser que la raíz de nuestra obsesión sea un exceso de ignorancia.

Asimismo, es posible que el pensamiento obsesivo haya surgido a partir de una combinación de todos los siete tipos. A veces las obsesiones pueden ser así de enredadas, pues reclutan a todos sus amigos, es decir, a cuanta obsesión pueda haber.

Sin embargo, una vez hemos clasificado estas cosas va a ser más fácil tomar distancia. Debemos repetirnos: “No quiero tener nada que ver con eso, pues el Buda advirtió que esos pensamientos me van a meter en problemas. Yo mismo he visto los líos en los que me puedo meter cuando me dejo llevar por esas cosas”.

Para lograr esto, primero debemos usar nuestra concentración y nuestro discernimiento para tomar distancia. La concentración y la respiración nos brindan otro punto de apoyo y un lugar distinto donde podemos estar, y nos permiten convocar otros miembros del comité que pueden aguantar la embestida de los pensamientos obsesivos a través de pura voluntad y determinación. Luego podemos convocar a los miembros del comité que tienen discernimiento. Ellos son los que son capaces de razonar y de apreciar lo estúpido que es dejarse engañar por ciertos pensamientos. Estos miembros no necesitan emplear mucha fuerza, porque lo que el discernimiento hace es simplemente encender una luz en el interior de la mente para que podamos ver las cosas tal y como son; es decir, para que podamos darnos cuenta de que lo que parecía ser un vasto e intrincado patrón de pensamiento, es en realidad algo muy pequeño en comparación con la gran escala de las cosas.

Porque ese es el mayor problema con un pensamiento obsesivo: Que cuando estamos inmersos en él, se convierte en lo más importante que hay y tiñe nuestra visión del mundo. Es como si estuviéramos dentro de una burbuja de jabón. Al observar el mundo desde el interior de la burbuja todo parece del color del jabón, y solo cuando reventamos la burbuja podemos ver el mundo como realmente es.

Así que debemos usar nuestra concentración y nuestro discernimiento para salir de la burbuja y tomar distancia de ese pensamiento obsesivo. Posteriormente, debemos preguntarnos qué tipo de obsesión está detrás de ese pensamiento. Puede originarse en la presunción o la vanidad, pues la presunción es una cadena, es una atadura. También puede originarse en la incertidumbre, pues la incertidumbre es un impedimento. O quizás se origine en nuestras perspectivas de auto-identidad, ya que las perspectivas hacen parte de esa avalancha que nos puede arrasar. O tal vez se origine en las pasiones sensoriales o en la pasión por llegar a ser, las cuales también son cadenas, al igual que la ignorancia.

La siguiente pregunta, es si queremos permanecer atascados y encadenados mientras la avalancha nos arrastra, o si preferimos encontrar tierra firme. Si elegimos tierra firme, la podemos encontrar en nuestra sensación del cuerpo aquí mismo, en el momento presente, a través de la respiración. Esa es nuestra tierra firme en este instante, esa es la realidad. En cuanto a la realidad de nuestros pensamientos, debemos recordar que mientras estamos inmersos en él, un pensamiento parece real. Pero apenas logramos tomar distancia y salirnos —apenas nos salimos de la burbuja— nos damos cuenta de que es simplemente un montón de fabricaciones.

De manera que el pensamiento obsesivo —el gusano mental— se debilita cuando no le prestamos tanta atención. Porque uno de nuestros mayores problemas es que nuestros pensamientos nos parecen fascinantes. Por eso intentamos entender y darle importancia a cada pedazo de pensamiento que se nos cruza por la mente, por más pequeño que sea. Pero debemos darnos cuenta de que la mente es como una fábrica que no tiene control de calidad,

y que mecánicamente produce pedazos y fragmentos de cosas. A veces lo que produce es de gran calidad, a veces es mediocre, y otras veces es francamente espantoso. Debemos aprender a aplicar nuestro discernimiento para saber cuáles pensamientos hay que conservar y cuáles hay que desechar. Pero lo que es claro, es que sí es posible salirse de la burbuja de los pensamientos obsesivos.

No olvidemos que la analogía del comité de la mente es muy útil para lograr esto. No todos los miembros del comité tienen que estar asociados con ese pensamiento obsesivo, y de hecho, no todos lo están. Lo que sucede es que un miembro egocentrista se ha apoderado de la agenda, pero debemos recordar que en nuestra mente existen otros miembros, otras voces y otros 'yo'. Por lo tanto, así el pensamiento obsesivo se resista a gritos, no tenemos por qué hacer lo que quiere, ni tenemos por qué creer lo que dice, porque nosotros tenemos las herramientas para ignorarlo y enfrentarlo.

Recuerden que la atención es lo que nutre a un pensamiento obsesivo, así que hay que privarlo de todo alimento con una dieta de desdén. La imagen que nos brinda el Buda es la de alguien que aparta su mirada de algo que no quiere ver. Podemos imaginar que un pensamiento obsesivo es como un perro callejero que viene a pedir comida, o como un loco que se nos acerca en la calle. Si le damos comida al perro, nos va a seguir a todas partes; y si establecemos contacto con el loco, así sea para decirle que no nos moleste, no vamos a poder quitárnoslo de encima. Por eso debemos mirar hacia otro lado, y la respiración es el lugar perfecto para enfocar nuestra atención.

Título original: 'Mindworms'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2021/210624-mindworms.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026