

## Despertando de la Pesadilla del Comportamiento Adictivo

Charla editada para esta publicación, dictada el 12 de enero, 2016

Recordar cómo entrar en un estado de concentración al meditar no es el único propósito de entender la práctica budista en términos de lo que el Buda denomina los siete factores para el Despertar. Entender la práctica en términos de estos factores también es útil en otras situaciones. Una de estas situaciones es cuando tenemos problemas con comportamientos o pensamientos adictivos. Para entender cómo aplicar estos factores para enfrentar un comportamiento adictivo, primero es bueno recordar cómo es que operan los siete factores con respecto a la práctica de la meditación.

Como he dicho antes, aunque al meditar estamos intentando llevar a la mente a un estado de concentración mientras desarrollamos un estado de absorción meditativa llamado *jhana*, el objeto o foco principal de la meditación no es *jhana*, sino la respiración. Sólo después de habernos establecido con la respiración por un buen tiempo, podemos estar en una posición desde la cual tomamos distancia y empezamos a entender y a cuestionar lo que estamos haciendo. Nos vamos volviendo más diestros y empezamos a ver ciertos patrones y procesos. Uno de los procesos que empezamos a notar, es que estamos desarrollando los siete factores para el Despertar. Esta lista de siete factores a veces se confunde con una descripción de lo que es lograr el Despertar, pero no lo es. En realidad, es una descripción de cómo llegar allá, porque el Despertar es muchísimo más que estos factores.

¿Cuáles son los factores de esta lista? El primero es la *sati*, que es la habilidad de mantener algo presente en la mente. En este caso, se refiere a recordar que debemos mantener nuestro foco en la respiración mientras meditamos, lo cual es un aspecto del cuerpo, en y por sí mismo. La *sati* no solo implica mantener la mente presente aquí con la meditación, sino recordar lo que hay que hacer para evitar distraerse. El segundo factor es el fervor, que es lo que nos impulsa a permanecer aquí manteniendo nuestro foco, y el que nos insta a permanecer alertas a lo que está sucediendo y a hacer todo lo que sea necesario.

Simultáneamente, estamos dejando a un lado toda ambición y preocupación con respecto al mundo. En otras palabras, en lugar de estar enfocados en el cuerpo dentro del contexto del mundo pensando sobre asuntos mundanos, estamos aquí con el cuerpo, en y por sí mismo; es decir, estamos aquí con la sensación de la presencia del cuerpo. Este es nuestro marco de referencia durante la meditación.

Luego viene el análisis de cualidades. Evaluamos qué tipo de respiración se siente bien y qué tipo no. También examinamos las cualidades de la mente, evaluando por ejemplo, si la fuerza con la que nos estamos enfocando es adecuada o muy débil. Una vez hemos analizado estos aspectos nos esforzamos en hallar un equilibrio. Este esfuerzo persistente es el tercer factor para el Despertar. Cuando se lleva a cabo correctamente, el resultado es una sensación de plenitud, de placidez o de éxtasis. Esta sensación de éxtasis o plenitud, es el cuarto factor y puede manifestarse reposada o intensamente. Pero es la sensación de placidez, la que nos permite permanecer en este estado y apreciar lo bueno que es.

Después de haber cumplido su función, la placidez o el éxtasis se van disipando, dándole paso a una sensación de calma y tranquilidad. Cuando existe calma, la mente puede entrar en un estado de concentración. La calma y la concentración son el quinto y sexto factor para el Despertar.

Posteriormente, a medida que la mente pasa a través de las diferentes etapas de concentración, llega finalmente a un punto en donde siente una gran ecuanimidad. No se siente exaltada por nada, pero se siente bien, extremadamente bien. Todo se siente estable y nivelado, justo en el punto adecuado. Esta sensación de ecuanimidad es el séptimo y último factor.

Es importante anotar que esta es una de las listas en las que hay que poner a trabajar nuestro discernimiento para que la mente logre asentarse. Esto quiere decir que la mente no se va a calmar por su cuenta de manera natural, y que tampoco se trata de usar fuerza bruta para que se calme. Vamos a tener que trabajar analizando y evaluando las cosas para percatarnos de qué funciona y de qué no, y de qué aspectos hay que incentivar y cuáles hay que suprimir. Sólo a través de este proceso podremos lograr que la mente se asiente y se calme.

Ahora que hemos repasado cómo operan los siete factores con respecto a la concentración en la meditación, estamos listos para examinar por qué analizar las cosas en términos de estos factores nos sirve para lidiar con situaciones difíciles, como por ejemplo, cuando tenemos problemas con comportamientos o pensamientos adictivos.

Podemos comparar una adicción a estar atrapado en una pesadilla. Y digo atrapado, porque la pesadilla no se acaba y el ciclo se repite una y otra vez. La mente está constantemente pasando por ciclos que se retroalimentan. Si pudiéramos hacer un mapa de la actividad de la mente a medida que deambula por un día cualquiera, veríamos que tiende a saltar de un ciclo a otro, después a otro, luego a otro, y así sucesivamente. Pero a veces, algunos patrones de comportamiento se asemejan más a una situación en la que la mente se ha quedado atascada en un ciclo sin poder salir.

Cuando esto sucede, nuestra reacción es hacer algo para sentirnos mejor. Pero después, nos sentimos mal por haberlo hecho y como nos volvemos a sentir mal, queremos volver a hacer algo que nos vuelva a hacer sentir bien. Entonces volvemos a hacer lo mismo que hicimos inicialmente y el ciclo empieza de nuevo. Nosotros hacemos esto porque creemos que esta es la única forma de obtener una pequeña dosis de placer. De esta manera, la mente vive dando vueltas en este ciclo y no sale de él.

Por lo tanto, debemos aprender a cómo salir de este ciclo. Si podemos llegar a considerarlo como un mal sueño, como una pesadilla, entonces debemos preguntarnos: “¿Qué es lo que uno hace para salir de un sueño?” Y la respuesta es: ¡Pues despertarse! Para eso son los siete factores.

Pongamos un ejemplo. Digamos que tenemos el deseo de sucumbir ante pensamientos lujuriosos que eventualmente nos llevarán a caer en el ciclo adictivo. Una parte de la mente dirá que allí hallaremos placer, pero en ese instante es importante recordar —y reconocer— que esa no es una parte de la mente con la que queremos meternos y en la que podemos confiar. Porque así obtengamos placer en el corto plazo, las consecuencias en el largo plazo no van a ser tan positivas y no nos convienen.

Lo primero que debemos hacer, es establecer nuestra conciencia o presencia mental en el cuerpo, o en cualquiera de los marcos de referencia para la *sati* que mencionamos anteriormente. En este ejemplo vamos a usar el cuerpo y vamos a trabajar con la respiración.

Debemos intentar retomar el control de la respiración, porque estos patrones de pensamiento tienden a apropiarse de ella. Al surgir, se apoderan de la respiración y la usan para lograr lo que quieren. Cuando esto sucede, empezamos a tener sensaciones de incomodidad aquí y de tensión allá; de bloqueo a un lado y de malestar al otro. Al mismo tiempo, los miembros del comité de la mente que están detrás de esos pensamientos lujuriosos nos dirán que simplemente tenemos que rendirnos ante sus deseos, y que inmediatamente nos volveremos a sentir bien y todo se desbloqueará.

Es como si esos miembros del comité hubieran secuestrado nuestra respiración y la tuvieran como rehén. Por eso tenemos que retomar el control de la respiración. Debemos empezar a respirar profundamente, una y otra vez. Debemos respirar de una manera que se sienta refrescante. De una manera en la que podamos airear nuestro interior y que nos permita establecernos en un marco de referencia, para que así podamos desvincularnos de esos pensamientos nocivos. Al lograr esto, ya contamos como mínimo con nuestra respiración y al aferrarnos a ella, nos estamos colocando en una posición desde la cual finalmente podemos observar y analizar los eventos de la mente con algo de distancia.

Al hacerlo, no tenemos por qué involucrarnos. Debemos recordar que el requisito principal para entender lo que sucede en la mente, es tener la habilidad de tomar distancia de esos eventos —de esos pensamientos— y de verlos como algo separado de uno mismo. Por eso la analogía del comité de la mente es tan útil. A este respecto, Ajaan Lee tiene otra analogía, que es la de los microbios que circulan en la sangre. Al pasar por nuestro cerebro los microbios depositan ciertos pensamientos, y al pasar por otras partes del cuerpo, nos hacen experimentar sensaciones y sentimientos que nos pueden incitar a hacer cosas inadecuadas y poco inteligentes.

El propósito de estas percepciones, la del comité y la de los microbios, es ayudarnos a ver nuestros pensamientos como algo ajeno y separado. A darnos cuenta de que no tenemos que estar de acuerdo con ellos o a favor de ellos, y que no tenemos por qué aceptarlos e implementarlos. Recuerden que en el comité de nuestra mente hay miembros que son malos y nocivos, como hemos discutido en charlas pasadas. Puede que esos miembros hayan sido poderosos en el pasado, pero no hay razón para que lo sigan siendo en el presente. Nosotros podemos aprender a cambiar el equilibrio de poder en nuestra mente, así que también debemos verlos como algo ajeno. Esto inmediatamente les quitará mucho de su poder.

Una vez tenemos esta posición de avanzada al haber logrado retomar el control de la respiración y al tener nuestro cuerpo —en y por sí mismo— como punto de apoyo, podemos analizar las cosas en más profundidad. Específicamente, podemos preguntarnos: ¿Cómo se siente en el cuerpo ese impulso apremiante de tener esos pensamientos, esa compulsión? ¿Cuáles son las sensaciones que acompañan esa compulsión en las diferentes partes del cuerpo? ¿Cuáles son los sentimientos y qué tipo de ideas pasan por la mente? Esta vez, en lugar de dejarnos llevar por esos pensamientos, vamos a decidir que simplemente los vamos a observar por un rato para ver cómo son, hacia dónde van y qué es lo que quieren, para después desarmarlos y analizarlos en detalle.

El Buda ofrece muchas formas de analizar estas cosas. Podemos analizarlas como agregados, es decir, como sensaciones en el cuerpo, sentimientos de placer o de dolor, o como percepciones. Examinemos las percepciones, que son las imágenes que tenemos en mente. Podemos preguntarnos: ¿Cuáles es la imagen que tenemos en mente, no del objeto de nuestros pensamientos lujuriosos, sino del deseo mismo? ¿Por qué nos parece tan atractivo? ¿Cuál es su encanto? ¿Cuál es el aliciente?

Esto nos conduce a la siguiente pregunta: ¿Podemos cambiar esa imagen por otra? O examinando nuestro diálogo interno, ¿podemos cambiar la narrativa, es decir, podemos cambiar el guion para que nuestra fantasía termine mal? Los psicoanalistas se refieren a esto como ‘envenenar la fantasía’. Este tipo de análisis es muy importante porque nos permite tomar distancia y ver las cosas como algo separado de nosotros mismos. Al hacerlo, podemos ver exactamente qué es lo que está ejerciendo esa atracción que nos hace volver una y otra vez a esos pensamientos y a ese comportamiento.

La idea es seguir aplicando este tipo de análisis constantemente. Cada vez que identifiquemos un pensamiento o un comportamiento inadecuado y nocivo, debemos analizarlo minuciosamente. Esto representa el tercer factor, que es el esfuerzo persistente. No podemos dejarnos dominar por estas cosas. Debemos tomar distancia. Entre más podamos descomponerlas y analizarlas en términos de sensaciones individuales, pensamientos individuales y sentimientos e ideas individuales, menos poder tendrán sobre nosotros. La razón por la cual estas cosas nos impactan y afectan tanto, es porque se conectan, se unen y se entrelazan. De esa manera generan el impulso incontrolable de pensar ciertas cosas —así sepamos que nos perjudicarán— y de hacer ciertas cosas que nos conducirán a más problemas en el largo plazo, así sepamos que son inadecuadas y poco inteligentes.

Hay que intentar destapararlo todo. Muchas veces al estar enfocados en lidiar con algo así, como el deseo y la ira, nuestra consciencia se reduce, se restringe, y parece que estuviera rodeada y asediada por todos lados. Pero si logramos abrirla y expandirla, debemos darle una base en donde anclarse aquí en el cuerpo, con la respiración. Luego, al empezar a dismantelar estas cosas, nos daremos cuenta de que a medida que las enfrentamos una a una, pierden su poder y no son tan formidables; de que es solo cuando percibimos que están unidas como una entidad, que se ven fuertes e infranqueables. Así que hay que desarmarlas y cortarlas en pedazos.

En un comienzo este proceso va a ser arduo y difícil, porque estamos yendo en contra de tendencias sumamente fuertes. Pero va a llegar a un punto en el que vamos a lograr imponernos y tendremos una sensación de alivio y tranquilidad, porque hemos llegado a la otra orilla. Esto es lo que finalmente le permitirá a la mente estar concentrada y obtener una sensación de bienestar, desarrollando así un sentido de ecuanimidad frente a ese incontrolable impulso inicial. En otras palabras, le permitirá perder todo interés en esos pensamientos y en ese comportamiento nocivo.

Así es como podemos despertar de la pesadilla de la adicción. Una vez logremos esto por primera vez, es importante recordar lo bien que nos sentimos cuando finalmente fuimos capaces de no caer presa de esos impulsos lujuriosos, de esa compulsión nociva. Esto es algo que debemos grabar en la mente, para que empleando la *sati* podamos recordarlo cada vez que surja esa compulsión, ese impulso negativo. Parte de lo que queremos lograr con la práctica, es

sumar experiencias que puedan nutrir nuestra *sati*, nuestra habilidad de mantener algo presente en la mente. De esa forma, la *sati* no solo cuenta con información que hemos escuchado o leído, sino también con información que es fruto de nuestras propias experiencias que han dado buenos resultados.

La razón por la cual es importante recordar nuestras victorias y nuestros buenos resultados, es porque esto va a cambiar el tono de las percepciones en nuestra mente. Donde más notaremos esto, es frente a percepciones que nos sugieren que una vez sentimos ese impulso incontenible, es inevitable caer. Que una vez la película de la fantasía está rodando no hay cómo pararla y es mejor dejarla rodar hasta sus últimas consecuencias. En estos casos, debemos aprender a decir que no. Debemos recordar que así hayamos caído ya en esa narrativa por cierto tiempo, eso no quiere decir que tengamos que seguir con ella hasta el final. Que podemos parar la película en cualquier momento, porque no tenemos compromiso alguno con esa historia. Que así como hemos podido parar esto antes, también podemos pararlo ahora.

Es interesante que con frecuencia sentimos que comprometerse a meditar con regularidad es muy difícil, pero que apenas un pensamiento inadecuado surge en la mente, dejamos rodar la fantasía y pensamos: “Bueno, ya estoy metido en esto, ya me comprometí, así que mejor acabemos rápido y punto”. Sin embargo, debemos recordar que nosotros podemos detener esa narrativa y acabar con ese falso sentido de obligación.

Otra voz peligrosa es la del miembro del comité que nos dice: “Yo sé que has caído en el pasado y que en menos de cinco minutos vas a volver a caer. Así que evitemos tanta complicación, ríndete ya y acabemos con esto. Deja de luchar”. En este caso, debemos recordar que sucumbir ante este impulso realmente no va a acabar con nada, y que de hecho, la lucha como tal es útil y adecuada.

Ajaan Maha Boowa habló mucho sobre esto y dijo lo siguiente: “Cuando uno se rinde sin dar pelea, ¿cómo puede decir que perdió si ni siquiera luchó? Cuando hay pelea, uno puede decir que un lado ganó y que el otro perdió. Pero aquí ni siquiera hubo pelea”. Por lo tanto, es más honorable luchar y perder, que ni siquiera luchar.

Así que debemos luchar. Y cuando esa voz nos diga que es mejor que no luchemos más porque en todo caso vamos a caer, debemos responderle: “Yo no sé lo que voy a estar haciendo en cinco minutos, pero en este instante no voy a caer”. Y cinco minutos después, repetimos: “Tampoco sé qué voy a estar haciendo en cinco minutos, pero igual, ahora no me rindo y no voy a caer”. De esa manera, vamos a hacer que nuestra determinación eventualmente desgaste y agote el impulso de caer en el comportamiento adictivo.

Es esencial que recordemos que podemos fortalecer nuestra determinación trabajando con la respiración, y estando con la respiración. También podemos fortalecerla aplicando los siete factores, los cuales son herramientas con la que podemos analizar esto, para que lo que parece un impulso inmenso, incontenible y apabullante, pueda descomponerse en simples agregados; en pedazos y fragmentos de sensaciones físicas, de sentimientos, de percepciones, de pensamientos y de nuestra propia conciencia de estas cosas. Así es como superamos la adicción. Así es como nos despertamos de esa pesadilla.

Por eso, debemos valorar el hecho que al trabajar en calmar nuestra mente a través de la respiración, estamos llegando a conocerla mucho mejor. Estamos desarrollando técnicas y

habilidades que vamos a poder usar en muchas situaciones inesperadas y que están ahí, a nuestra disposición.

El Buda enseñó cosas que son útiles. Algunas veces sus listas pueden parecer extrañas y áridas, pero a medida que nos vamos familiarizando con nuestra respiración y con la forma como la mente va gravitando en torno a ella hasta finalmente asentarse, apreciamos que las descripciones del Buda son realmente correctas, y además muy útiles y precisas. Él trabajó por un tiempo inconmensurable para poder estar en una posición desde la cual pudo dar este tipo de consejos, y lo hizo con la intención de que los pusiéramos en práctica. Así que debemos pensar en todo el esfuerzo que tuvo que hacer para lograr este conocimiento y para transmitirlo. Poner en práctica sus enseñanzas y obtener buenos resultados, es la mejor manera de expresar nuestra gratitud.

Título original: 'Wake Up From Addiction'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2016/160112-wake-up-from-addiction.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026