

Adicción significa la esclavitud de la mente

Por Satyanarayana Dasa

Por lo general, se usa la palabra "adicción" en un sentido negativo. Se ha definido en lo que respecta a las sustancias psicoactivas, como el alcohol y el tabaco, que, si se ingieren, alteran el estado de ánimo y/o la percepción de la persona que los consume.

Pero la adicción, en el verdadero sentido del término, no se limita solamente al alcohol, las drogas, etc. Uno puede volverse adicto al juego, a un tipo particular de alimentos-tales como el chocolate o el café-, al sexo, pornografía, ordenadores, videojuegos, Internet, trabajo, a hacer ejercicio, la televisión, a las compras e, incluso, a la espiritualidad. También puede haber adicciones-así llamadas- "buenas", que la gente puede alabar, tales como levantarse temprano por la mañana y visitar un templo o una iglesia.

La pregunta que puede plantearse es: ¿Cómo distinguir entre una adicción buena o mala en el sentido último de la palabra? Desde el punto de vista psicológico moderno, una adicción mala se caracteriza por el deterioro del control en el comportamiento, el deseo intenso por el objeto de la adicción, la incapacidad de abstenerse de forma sostenida y por la disminución de la capacidad para reconocer un problema importante en el propio comportamiento y en las relaciones interpersonales. En otras palabras, la adicción es una compulsión recurrente de un individuo a involucrarse en una actividad específica, a pesar de sus consecuencias perjudiciales, según lo considere él mismo con respecto a su propia salud física, mental o a su vida social.

De acuerdo a la psicología del yoga, ambas adicciones, buenas y malas, deben ser evitadas, ya que son factores de condicionamiento en el mundo material. El sabio Patanjali dice, en su *Yoga Sutra*, que todo lo que percibimos con nuestros sentidos, tanto a nivel interno como externo, se puede dividir en cinco grupos a los que él llama *vruttis* o "estados de la mente". Según él, cada vez que percibimos algo, se produce una modificación en el estado de la mente. La mente es el instrumento clave en la percepción, ella toma la forma del objeto particular que se percibe. Se le compara con un fluido que toma la forma del recipiente en el que es vertido; a esta forma se le denomina *vrutti*.

Un *vrutti* específico se mantiene por un momento y es sustituido por el *vrutti* de una percepción más reciente; pero, antes de que un *vrutti* sea reemplazado por uno nuevo, deja una impresión llamada *samskara* en el *chitta* o "corazón". Este *samskara* es la base de nuestro recuerdo de un objeto o acción específico en un tiempo posterior. Si llevamos a cabo una acción de forma reiterada, fortalecemos los *samskaras* que esta causa en nuestro *chitta*. Cuando realizamos una acción por primera vez, estamos muy conscientes de ella; pero, si la

hemos hecho muchas veces, podemos llevarla a cabo sin mucha consciencia. Por ejemplo, cuando aprendemos a montar en bicicleta por primera vez, estamos muy concentrados en ese acto, no podemos pensar en nada más; pero, una vez que hemos aprendido a circular en ella y lo hemos practicado durante mucho tiempo, entonces podemos hacerlo mientras pensamos en nuestro trabajo o en algún otro plan que queremos llevar a cabo. Casi no prestamos atención y todo parece suceder de forma automática. Esto se debe a que hemos montado en bicicleta repetidamente y hemos creado profundos *samskaras* de cómo hacerlo. Montar en bicicleta se vuelve, entonces, un reflejo y no necesita mucha más de nuestra atención, hemos desarrollado la costumbre de circular en ese vehículo.

La adicción funciona de forma similar, la única diferencia entre montar en bicicleta -sin ser consciente de ello- y la adicción es la recompensa (tal como que el propio ego se sienta reconfortado) que da la actividad adictiva. Si el acto de montar en bicicleta fuera usado para obtener ese tipo de alivio o retribución, entonces, también sería considerado una adicción. Por lo tanto, la adicción también significaría cualquier acción compulsiva realizada para obtener alivio o recompensa. Si esa acción es perjudicial para la salud o deteriora el control en la conducta, entonces es una adicción indeseable que puede conducir a la culpa, la vergüenza, el temor, la desesperanza, el fracaso, el rechazo, la ansiedad, la humillación y la depresión. Pero, si mejora la salud, la riqueza, el estatus o la consciencia, entonces sería una adicción deseable; de hecho, puede que la misma persona, o los demás, no la reconozcan como tal.

Sin embargo, desde el punto de vista de la espiritualidad, en última instancia deben abandonarse ambos tipos de adicción. El objetivo de la espiritualidad es el de liberarnos de todo condicionamiento, tanto bueno como malo, pues ambos forman parte del materialismo. Sea que uno se encuentre atado con cuerdas de seda o con cadenas de hierro, no es libre; para liberarse, ambas cosas deben ser abandonadas. Por lo tanto, incluso el hecho de seguir las normas y regulaciones espirituales de forma adictiva (*niyama-agrah*) también se considera un obstáculo para el propio progreso en la vida espiritual.

Debemos realizar nuestras actividades con consciencia, de lo contrario nos convertimos en esclavos de nuestra propia mente. La adicción significa volverse un esclavo de la mente. Para ser feliz, saludable y próspero debemos deshacernos de esta esclavitud y convertirnos en ciudadanos libres en el verdadero sentido de la palabra.