

Desaprendiendo Comportamientos Perjudiciales

Charla del 14 de abril, 2011

Una de las cosas sorprendentes al leer las autobiografías de los grandes maestros de la Tradición del Bosque tailandesa, es la frecuencia con la que hacen promesas durante su práctica. Ellos no tienen problema con sentarse toda la noche —y hasta la mañana siguiente si es necesario— con tal de cumplir una promesa y lograr su cometido. Son personas dedicadas que están enfocadas en sus metas. Esta es una actitud muy distinta a la que tiende a inculcarse hoy en día en Occidente, en donde a la gente se le enseña que la práctica simplemente se trata de estar en el momento presente; de no tener expectativas y de no tener metas. Sin embargo, si nosotros somos serios y queremos que nuestra práctica sea algo para toda la vida, es esencial tener metas. Debemos tener razones para practicar y debemos tener la esperanza de que la práctica nos va a conducir a un mejor lugar. Y una vez hemos elegido una meta sabia, debemos aprender a relacionarnos con esa meta con sabiduría. Una gran parte de lograrlo, consiste en no dejarnos desanimar por los reveses y los fracasos que vamos a tener.

Hace poco escuché una historia acerca de lo que un maestro Zen le dijo a uno de sus estudiantes que quería irse a Hollywood a buscar fortuna. El maestro le preguntó: “¿Y qué piensas hacer si te rechazan?”. “Pues aceptar las cosas, porque ese es mi karma”, contestó el estudiante. Entonces, el maestro le dijo: “No. Si te rechazan, vuelves a intentar. Y si vuelven a rechazarte, vuelves a intentar de nuevo. Si esto es algo que realmente quieres, debes perseverar”. Esta es la actitud que debemos tener frente a la práctica. No podemos permitir que los obstáculos y los reveses nos desanimen o nos desvíen del camino.

Lo que debemos hacer, es aprender a observar nuestro comportamiento y a preguntarnos qué es lo que debemos cambiar; qué aspectos son los que requieren de un nuevo enfoque. Es importante que aprovechemos nuestras fortalezas, pero también que seamos honestos frente a nuestras flaquezas. De esa manera, podremos reflexionar acerca de lo que tenemos que hacer para sobreponernos a esas flaquezas.

Este es el contexto de los cuatro aspectos del denominado ‘esfuerzo correcto’. El primero, es abandonar los estados mentales inadecuados y carentes de inteligencia que ya han surgido. El segundo, es prevenir los estados inadecuados y carentes de inteligencia que aún no han surgido. El tercero, es hacer que surjan estados mentales adecuados, hábiles e inteligentes. Y el cuarto, es mantener y desarrollar estos buenos estados una vez han surgido. El segundo aspecto —prevenir que surjan estados inadecuados y carentes de inteligencia— es el que más descuidamos, porque implica planear. Por eso es importante aprender a examinarnos para darnos cuenta de cuáles son las cosas o situaciones que suscitan nuestros hábitos inadecuados y carentes de inteligencia. Debemos reconocer que estas situaciones son recurrentes y debemos anticiparnos a ellas con un plan de acción para saber qué es lo que vamos a hacer.

Este es uno de los aspectos de la práctica que está enfocado en el futuro. Lo primero, es evaluar el pasado e identificar las situaciones que tienden a suscitar estados mentales inadecuados, y a las personas que saben qué decir para incitarnos a responder de una manera torpe y poco inteligente. Debemos pensar qué hacer para asegurarnos de que no van a lograr

incitarnos, y si lo logran, debemos buscar la forma de aprender a reaccionar de una manera más hábil e inteligente.

Por ejemplo, si sabemos que ese día nos espera una situación en la que vamos a encontrar cosas o personas que suscitan —o que saben cómo suscitar— nuestras reacciones inadecuadas y poco inteligentes, es bueno planear de antemano. Esa mañana, al comenzar a meditar, vamos a fijar en la mente la intención de reflexionar acerca de esa situación al final de la meditación. Para hacerlo, debemos tener una imagen clara de la situación, de cuál es el problema, de cuáles han sido nuestras reacciones torpes e inadecuadas y de por qué tendemos a reaccionar de esa manera. Una vez formulamos estas preguntas, las dejamos de lado momentáneamente y continuamos con la meditación, enfocándonos en la respiración. Durante la meditación, debemos intentar concentrar y aquietar la mente lo más que se pueda. Si en algún momento surgen esporádicamente pensamientos con referencia a esa situación y a esas preguntas, debemos pensar: “Aún no es el momento de reflexionar sobre esto. Debo esperar a que la mente esté aún más despejada”.

Al concluir la meditación, finalmente podemos darnos el tiempo necesario para retomar esas preguntas y reflexionar sobre las ideas que surjan acerca de cómo enfrentar las cosas. Algunas de esas ideas serán mejores que otras, pero lo importante es que estamos empezando a ir en la dirección correcta; que estamos identificando un problema real y que estamos empezando a trabajar para resolverlo. No hay garantía de que reflexionar mientras meditamos vaya a producir revelaciones instantáneas y confiables. Pero si perseveramos en evaluar varios escenarios, al menos podremos crear estrategias que nos permitan recordar que debemos reaccionar de manera más adecuada, hábil e inteligente. Por ejemplo, podemos recordar que si cierta persona dice esto o aquello, vamos a quedarnos callados y no vamos a reaccionar, pase lo que pase. Y que si una parte de la mente nos dice que tenemos que reaccionar porque vamos a vernos como un tonto perdedor frente a esa persona, debemos responderle que eso no es cierto; que no estaríamos viéndonos como perdedores ante esa persona, sino ante nuestras propias corrupciones mentales. Que es mucho peor perder la batalla ante nuestras propias corrupciones mentales, que ante los demás.

Estos mismos principios se aplican a la meditación. Si sabemos que tenemos problemas para enfocarnos en hacer que la respiración se sienta confortable, debemos preguntarnos si nuestra manera de ver el problema está evitando que encontremos una salida. Hace poco hablé con alguien que opina que antes de pensar en esparcir la consciencia para que abarque todo el cuerpo, hay que hacer que la energía de la respiración se sienta bien por todo el cuerpo. Sin embargo, ese tipo de premisa nos deja sin alternativas, sin salida. Porque si, por alguna razón, ese día no logramos que ciertas partes del cuerpo se sientan bien con la energía de la respiración, no vamos a poder esparcir nuestra consciencia. Es inevitable que haya ocasiones en las que ciertas partes del cuerpo no responden. Por lo tanto, permitir que la consciencia se esparza mientras mantenemos la consciencia que ya hemos logrado, es algo que puede ayudarnos a resolver el problema. Pero si nos atamos de manos pensando que no podemos esparcir nuestra consciencia hasta que la respiración esté bien en todas partes, no vamos a hallar una salida.

Así que cada vez que tengamos un problema, debemos preguntarnos si la manera como lo estamos viendo es realmente el problema. Debemos intentar verlo desde distintos ángulos,

desde varias perspectivas, para ver si podemos hallar nuevas formas de entenderlo, de evaluarlo y de enfrentarlo. Y lo mismo al meditar. Si durante la meditación surge un pensamiento que nos impide cumplir con el tiempo que teníamos planeado para meditar, debemos pensar en estrategias que nos permitan esquivarlo la próxima vez que aparezca.

Esta estrategia se aplica a todas las facetas de nuestra vida; a problemas con emociones, con personas, con trabajo, con adicciones, con la familia y con la meditación. No podemos cometer el error de ignorar estas cosas y esperar que simplemente a través de las técnicas meditativas vamos a hacer que los problemas desaparezcan. Esta actitud se denomina ‘evasión espiritual’, lo cual significa usar prácticas o creencias espirituales para eludir, reprimir o escapar de problemas emocionales que no hemos resuelto, y es algo que no funciona. La verdad es que no es posible evadir los problemas de la vida diaria; problemas como, cómo lidiar con otras personas, cómo enfrentar adicciones, cómo desprenderse de los apegos y cómo abandonar hábitos perjudiciales y poco inteligentes. Esto es algo sobre lo cual debemos pensar a fondo.

Debemos reflexionar sobre las situaciones en las cuales tendemos a comportarnos de una manera inadecuada y poco inteligente, y preguntarnos: “¿Por qué tiendo a comportarme de esa manera? ¿Qué otras estrategias existen para lidiar con ese problema? ¿Cuál sería una mejor manera de enfrentar esto?” De esa forma, vamos a empezar a aplicar los principios del ‘esfuerzo correcto’ y de la *sati* o *mindfulness* correctas.

Mucha gente malinterpreta el concepto de *mindfulness*, pensando que significa simplemente estar atento y aceptar lo que aparece en la mente. Sin embargo, la definición que el Buda dio es diferente. Para Él, *mindfulness* es mantener algo en mente; es mantener presente en la mente lo que hemos hecho, los resultados que hemos experimentado a partir de lo que hemos hecho, y el hecho que queremos aprender a hacerlo de una manera cada vez más adecuada, hábil e inteligente. Luego, con base en esto, debemos intentar reflexionar sobre estas situaciones, de la mano de los principios del ‘esfuerzo correcto’.

Esta es una de las maneras en las que lidiar con el pasado y el futuro es una parte importante de la meditación, porque pensar es una parte importante de la meditación. Al hacerlo, estamos expandiendo nuestro rango de posibilidades y aprendiendo a neutralizar nuestros hábitos inadecuados y carentes de inteligencia. A medida que trabajamos en los más obvios y evidentes, va a ser más fácil lidiar con los más sutiles. La ‘evasión espiritual’ dice lo contrario: que si nos ocupamos de los sutiles, los obvios se arreglan por su cuenta. Sin embargo, esto casi nunca sucede. Si somos insensibles a las cosas inadecuadas y poco inteligentes que de manera clara y evidente estamos haciendo, ¿cómo va a ser posible adquirir la sensibilidad necesaria para lidiar con los apegos internos más sutiles?

Algo que también puede ser de gran ayuda, es pensar en personas que han enfrentado cosas similares y que han reaccionado de una manera adecuada, hábil e inteligente. Hoy en día, el problema para muchos de nosotros es que no conocemos buenos ejemplos. Por eso es bueno vivir cerca de un maestro. Si el maestro es bueno, no solo nos va a dar un buen ejemplo, sino que también vamos a aprender cosas que no se enseñan en los libros. Y si no es posible estar cerca de este tipo de persona, podemos acudir a sus ensayos o a sus charlas, o a otros libros que puedan ser de utilidad. Esta es la razón por la que hace años los padres animaban a sus hijos a que leyeran obras literarias, sobre todo en la época en que la literatura se ocupaba de personajes que enfrentaban y superaban obstáculos. Lo hacían, porque querían que al leer acerca de

verdaderos héroes y heroínas, sus hijos pudieran tener una idea de cómo enfrentar y superar sus propios obstáculos.

En resumen, si nos percatamos de que tenemos un hábito que es perjudicial o que estamos cayendo en una reacción perjudicial que es recurrente, debemos tomarnos el tiempo necesario para reflexionar sobre ese comportamiento. Debemos pensar en ejemplos de personas que han manejado bien ese tipo de situaciones y reflexionar acerca de nuevas formas de pensar que puedan contrarrestar nuestras habituales racionalizaciones sobre por qué tenemos que actuar de esa manera. Debemos usar el pasado como nuestro material didáctico y establecer metas para el futuro.

La verdad es que todo esto es puro sentido común. Aun así, hay personas que dejan el sentido común en la puerta cuando se sientan a meditar. Así que debemos recordar que las enseñanzas del Buda son una forma muy consistente de sentido común y que por lo tanto, debemos trabajar en las cosas que son nuestra responsabilidad y dejar de lado las que no lo son. Nuestros hábitos inadecuados, perjudiciales y carentes de inteligencia son nuestra responsabilidad, así que debemos hacer todo lo posible para superarlos.

Título original: ‘Unlearning Unskillful Behaviour’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2011/110414-unlearning-unskillful-behavior.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026