Propuestas para el desarrollo espiritual

Cómo entender el camino interior

Kalama Sadak

BODHI

Índice

Introducción xi

Capítulo 1. La superación personal y el individualismo . . 1
La literatura de la superación personal 1
Toda conciencia empieza limitada 7
Un mundo descontento 10
Abandonar lo conocido 16
La creatividad os hará libres 22

Capítulo 2. La crítica frente a las ilusiones 27
En la causa última nada se controla 27
Ir al principio, a la mente 33
El yo no existe 39
Estamos hechos de presente 44

Capítulo 3. La paradoja de nuestro tiempo 49
El sufrimiento nace y muere 49
¿En verdad somos tan infelices? 55
Los errores se pagan 63
El estrés: estamos algo perdidos 67
Cuando decidimos no sufrir más 73

Capítulo 4. Propuestas para el logro de la felicidad 79
Conservar lo que está bien 79
Más sobre la felicidad 86
¿Qué significa ir con las cosas? 100
Lo dijo Juan Rulfo 109
Algunas propuestas adicionales 120

Capítulo 5. El desarrollo espiritual 127
Un pequeño resumen 127
Todo es devenir 132
Poner atención 138
Mejorar lo que somos 144
Ir con los demás 150

Frases de interés 155

Bibliografía 167

1

La superación personal y el individualismo

La literatura de la superación personal

Todo ser humano que vive dentro de un sistema moderno colmado de tecnologías e inmerso en una compleja red de mercados laborales y de consumo, con una fuerte tendencia al desplazamiento corporal y familiar, con un ritmo cada vez más veloz, tiene que refugiarse en algo para no sucumbir a las brutalidades de la modernidad. Ese algo se llama ego o, lo que es lo mismo, la creencia de que somos únicos y de que todo lo existente en nuestros universos debe organizarse y estar a modo con nuestras necesidades y deseos, de cualquier naturaleza, en cualquier tiempo y espacio.

El refugio en el ego responde en forma directa a la masificación, que es una manera de nombrar al estado dominante del anonimato y a la pulverización de nuestras relaciones humanas, principalmente las de tres áreas que son centrales en nuestras vidas: familiares, de amistad y de amores.

Todas las personas, usted y yo, procuramos tener una narración que le da sentido a nuestra identidad. Ésta se construye en varias partes, entre ellas, el nombre personal, la

ubicación de una residencia, una nacionalidad y un carácter que nos vincula con una geografía determinada, redes familiares. En conjunto, las partes de una identidad son una prueba objetiva de que existimos como seres sociales, que podemos tener un pasado identificable y un futuro más o menos planeado.

De hecho, de las partes de nuestra identidad a las que más nos apegamos nacen los diversos personajes que representamos frente a nosotros mismos y los demás. Si nos interesa exageradamente nuestro trabajo, entonces seremos médicos, maestros, cocineros, antes que cualquier otra cosa.

Pero si somos personas obsesivamente apegadas a la familia, seremos padres, hermanos o hijos, antes que cualquier otra cosa. En general podemos decir que somos lo que somos por los personajes a los que les invertimos más tiempo, energía y economía. Muchos de esos personajes son obvios y manifiestos, pero otros son menos claros y viven más bien en la clandestinidad. El ego, el sujeto que se identifica con un yo armado precisamente de partes de la identidad, tiende a sostenerse y crecer en la media en que se consumen las energías de los personajes, favoreciendo más a los manifiestos que a los soterrados. El ego se alimenta básicamente de la atención de los demás, es decir, de la energía, tiempo y espacio de otros.

Cuando logramos como personas tener éxito, fama, riqueza o alabanzas, el ego se inflama por la sencilla razón de que la persona atrae sobre sí misma el tiempo y espacio de aquellos que lo consideran el centro de atención. Por eso se dice que el ego consume más energía cuanta más atención logra captar. Pero cuando desparece esa atención, ya sea por experiencias de fracaso, anonimato, pobreza o críticas, en-

tonces el ego empequeñece y se convierte en sujeto de martirio.

Por tanto, todo lo que ocurre en el ego aparece como una interrelación con el medio ambiente social, familiar, gremial o de cualquier otra índole (político, patrimonial, entre otros). Nada ocurre como un proceso aislado. Pero cuanto más cree el ego que su tamaño es producto de sí mismo, de sus esfuerzos y artimañas, más tiende a negar las interacciones que son causa de su existencia. Cuanto más creamos que el ego es autónomo e independiente de los demás, más se tiende a juzgar negativamente a los demás, y más se separa la persona del mundo real y concreto que le da sustento y viabilidad. La fragmentación, o parcialidad, de percepciones y opiniones es producto de un ego activado en la creencia de que su existencia es central en su medio social.

Estos considerandos que favorecen al ego componen el contenido de la literatura de superación personal. Se trata de tácticas, técnicas, métodos y estrategias para que el ego logre los cuatro elementos que son considerados por el sistema cultural dominante como factores de triunfo en la existencia: éxito, fama, riqueza y alabanza. También contiene ideas para conservarlos o para resolver cuanto antes su carencia, para salir del fracaso, el anonimato, la pobreza o la crítica.

Así nos explicamos cientos de títulos cuyos temas y contenidos siguen el principio de cómo hacer que el ego sea más grande y evitar su disminución: *El arte de hacer dinero; Hacer menos, conseguir más; Padre rico, padre pobre; ¿Quién se ha llevado mi queso?; Si no está roto, rómpalo; Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, Piense positivamente y tendrá éxito, El secreto.*

Como lo expresa Paul Pearsall, los libros de superación personal ofrecen recetas para que sus lectores logren una

buena vida, pues se supone que ahora no la tienen. Para ello, se manejan monótonamente seis temas: 1) elevar la autoestima (cosa que nos encanta a todos); 2) tener más esperanzas; 3) convencer de que dentro de cada persona están todas las soluciones; 4) mostrar diversas técnicas para liberar las emociones reprimidas y explorar los recuerdos escondidos; 5) redimirse de la culpa y el pecado y; 6) crear modelos de gratificación psicológica y socioeconómica.

La literatura de superación personal, también llamada de autoayuda, no es algo reciente en nuestras sociedades. El primer libro que se tiene registrado es uno precisamente llamado *Self-Help*, que se puede traducir como "Ayúdese a sí mismo", escrito por Samuel Smiles en 1959. Desde entonces se expuso la tesis central: "El cielo ayuda a quienes se ayudan a sí mismos".[1] El discurso de *Self-Help* es esencialmente que la esperanza en uno mismo genera poder para el éxito, pues con ello se garantiza la aparición de los milagros, que son una bendición para salir de las crisis, los fracasos y las frustraciones. Lo que hoy se hace llamar el pensamiento positivo, y un incremento fantástico de la autoestima (del atenderse cada vez más a uno mismo, y dejar a los demás de lado) constituyen las dos columnas que sostienen a todo este tipo de literatura.

Bajo el discurso de la autoayuda está la idea de que el individuo es capaz por sí mismo de cambiar las condiciones y las causas que lo determinan para estar de una u otra manera en una situación determinada, y deseada. El ciudadano omnipotente, pero solitario, se convierte en el ámbito universal realmente existente e importante. La vida social sólo

---

[1] Paul Pearsall, *El último libro de autoayuda que necesitará*, p. 19.

existe en la medida en que responde a las ideas de una superación personal, única y autónoma.

Como Rousseau establecía hace años, el individualismo tiende a unificar lo social con la existencia de lo natural en la persona; sólo así ésta se valoriza a sí misma, y hace creer a toda la sociedad que es natural convertirse en el centro de las atenciones y de las consideraciones de los demás. El ciudadano se convierte en rey de sí mismo, y el ego se sienta en la silla monárquica. Lo malo, como veremos a través de este libro, es que existen muchos otros que creen tener los mismos derechos (o más) y, por ende, se convierten en enemigos del rey, del ego de los demás.

El ego, y esto habría que tenerlo muy en cuenta durante la lectura del libro, no es más que una figura mental, la proyección de un conjunto de ideas que tenemos de nosotros mismos y que se base en una serie de elementos que constituyen la identidad que nos damos y que exponemos en sociedad.

En México se producen unas artesanías que tienen fama internacional: los alebrijes. Son figuras hechas casi siempre de madera o de papel maché, que combinan de modo extraño y fascinante partes de mamíferos, reptiles y animales míticos. Hay lagartijas con partes del cuerpo de un dragón o perros con alas y espinas y así por el estilo. Los alebrijes son, en la realidad objetiva, inexistentes pero son reales como expresiones mentales de los artistas que los elaboran. Su realidad está en función del poder que les da la expresión creativa de las mentes que los construyen. Exactamente así es el ego: es una figura que no existe objetivamente.

Si usted busca al ego en su vida –es decir, esa conciencia que le dice que usted es lo más importante y que sus asuntos son más serios y preocupantes que los de los demás, ya

2

La crítica frente a las ilusiones

En la causa última nada se controla

Uno de los principales estados mentales negativos es la depresión. El estrés de la vida moderna, los procesos de alta movilización de las personas, la sensación de que nada puede ser controlado como se desearía en el mundo, constituyen las fuentes de mayor preocupación y angustia en nosotros.

En un contexto natural, la ansiedad, que es el principio del miedo, nos ayuda a prepararnos para hacer frente a un trabajo o a un peligro. Ésta es una emoción que se considera "defensiva" de la vida, que nos hace estar atentos a lo que sucede alrededor. Pero en las sociedades modernas, donde los peligros naturales prácticamente han desparecido, la ansiedad responde más bien a los eventos y circunstancias con que convivimos a diario.

Cuando sentimos ansiedad y miedo frecuentemente nos encontramos sumamente ensimismados. Por eso cualquier elemento externo del cual sospechemos que nos puede hacer algún daño nos hace emplear los mecanismos de defensa;

tensamos el pecho y aumenta nuestra producción de adrenalina. Lo curioso del caso es que casi siempre la ansiedad es desproporcionada respecto a lo que sucede afuera realmente.

Los estados mentales que nos hacen sentir mal, inquietos e intranquilos son perturbaciones mentales. Si esa inseguridad se expresa como sentimiento podemos llamarlo aflicción emocional. De hecho, las perturbaciones (más ubicadas en el cerebro) y las aflicciones (más ubicadas en el corazón) son casi lo mismo en la medida en que son los estados mentales los que determinan la calidad de nuestras emociones. En otras circunstancias se puede decir que son las mismas emociones las que determinan los pensamientos, ¿o los pensamientos son los que determinan las emociones?

El problema con las perturbaciones y las aflicciones es que funcionan como espejos sucios que están entre "lo de afuera" y "lo de adentro". Es decir, cuando nuestra mente o nuestro corazón están inquietos y desestabilizados, la realidad que se nos aparece en nuestra mente no coincide con la realidad del exterior. Las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales hacen que distorsionemos los eventos que experimentamos. Por eso vivimos tan engañados, porque creemos que las cosas son de una manera y resulta que son de otra.

Casi todo el estrés y la ansiedad están fuera de lugar: las perturbaciones y las aflicciones nos hacen creer que un hecho puede ser fatal para nuestra operación diaria. Por ejemplo, cuando somos víctimas de un robo de auto o nos falsifican una tarjeta de crédito, cuando llegamos tarde al cine o alguien habla mal de nosotros o comemos algo que no nos gusta. Todos estos eventos aparecen magnificados y como determinantes en nuestra calidad de vida, pero el tiempo revela que es una apreciación sumamente exagerada

frente a aquello que nos demuestra que no podemos controlar la vida.

La mayoría de las ansiedades, por lo tanto, provienen de perturbaciones y aflicciones internas que evocan en nuestra mente peligros y tragedias que no existen como tales. Por eso, afirma Daniel Goleman que la mayoría de nuestras ansiedades crónicas son síntomas de un estrés elevado, cuya base son las percepciones equivocadas sobre las cosas de la vida.

Es natural que como personas procuremos eludir los problemas que acarrea vivir y estar con los demás. Muchas circunstancias y presiones del mundo laboral, familiar o social, nos obligan a hacer frente a esos problemas, lo que intentamos con un "gran salto". Engañados por nuestras falsas percepciones de las cosas, procuramos la gran solución, un gran cambio, para producir una respuesta expedita y directa. Obviamente, si nuestras propuestas son efectivas y funcionan bien nos felicitamos y nos sentimos contentos y más plenos. Pero cuando ese gran salto sólo acarrea más problemas o complica la situación, nos desconcertamos, caemos en la desesperación y en la depresión que son estados que, a su vez, nos incapacitan para repensar bien las cosas.

Los "grandes saltos" que nos proponen las técnicas de la superación personal y de la autoayuda para enfrentar los retos de la vida, casi siempre implican crear otras circunstancias devastadoras. Así ha sucedido con técnicas como el método de la "excelencia"; con los procesos de control de la calidad total o los seudo remedios como la Dianética y la psicología conductista. También están los programas dentro del campo de la llamada Nueva Era: La Conspiración de Acuario. Todo este bagaje de textos, obras y prácticas ahora se rediseña con libros estilo novela dedicados a preguntar

quién se comió mi queso o si soy de verdad una gaviota, aunque creo que también puedo ser un delfín (o cómo ser alquimista sin quedar en vergüenza, o si mis padres son los culpables de mi fracaso), para terminar recurriendo a las cartas Tarot y el horóscopo, entre otras muchas técnicas más. Todo ello bajo la sombra cómplice de la seudo ciencia y el engaño.

El problema que tenemos aquí es que consumimos esta literatura en un estado sumiso y pasivo. Es la aplicación de técnicas de solución de problemas sin ejercer ningún criterio lógico y analítico. Se trata, en pocas palabras, de consumir soluciones "rápidas", *fast solutions*, una versión más del *fast food*, pero ahora cerebral.

Habría que reconocer que a veces en la literatura de la superación personal hay cosas interesantes. Pero en general podemos señalar la inutilidad de forzar respuestas en un modelo ideal de vida, que tomamos como gran solución a nuestros problemas. De hecho es posible decir que gran parte de la ansiedad y el sufrimiento provienen de nosotros mismos y que las "cosas de fuera", como el trato que nos dieron nuestros padres, nuestras experiencias escolares, nuestras relaciones de amor frustradas y el abandono de que fuimos objeto, no son más que situaciones cooperantes de lo que ya creamos nosotros mismos.

Nuestro sufrimiento actual, de ahora, surge como un auto castigo inconsciente en el presente. En buena medida porque seguimos creyendo que el mundo no es lo que deseamos, y por lo tanto, algo debimos hacer muy mal. Son los sentimientos de culpa y la sensación de fracaso lo que los autores de la superación personal usan como palanca estratégica para vender las ideas de ser feliz, de ser uno mismo.

Pero, objetivamente, ningún sentimiento de sufrimiento o ansiedad ha sido capaz de resolver algún problema, por

3

La paradoja de nuestro tiempo

El sufrimiento nace y muere

La única tradición que inicia toda su doctrina con el sufrimiento y termina con su liberación, es el budismo. Esta cosmovisión fue desarrollada por Buda Shakyamuni, ex príncipe de un reino feudal ubicado en lo que ahora es Nepal, al norte de la India, hace más de 2,550 años. Su primera lección, cuando bajo un árbol logró despertar a la Realidad, se conoce como las Cuatro Nobles Verdades, que constituyen la base sustantiva de esta doctrina.

¿Qué es lo que descubrió el Buda? En primer lugar, la Verdad del Sufrimiento. Comienza diciendo que todo ser viviente tiene un estado de descontento, que conlleva la infelicidad y la tristeza, estados que son universales. La segunda, la Verdad de la Causa del Sufrimiento, puede interpretarse más o menos del siguiente modo: la causa general del sufrimiento es la ansiedad que tenemos por poseer todo aquello que nos es agradable, por hacer cumplir nuestros deseos. En términos amplios, en nuestra vida operan dos grandes fuerzas: el apego a la existencia (el nunca querer que se termine)

y el apego a la muerte (el siempre querer que se termine). A la primera fuerza se le llama también *Eros*, a la segunda, *Tanatos*. O, si se prefiere, *Ying* y *Yang*.

En otras palabras, la causa última del sufrimiento está en nuestra constante búsqueda de objetos y circunstancias para la satisfacción de nuestros deseos. Y, bueno, ¿cuál es el problema? Que los objetos y circunstancias que buscamos creyendo que nos ofrecerán felicidad y satisfacción son perecederas, siempre cambiantes y no pueden ser adheridos realmente a nuestra existencia.

Miles y miles de ejemplos hay al respecto. Usted por fin compra una casa, algo que le costó años de esfuerzo y de trucos. Muy bien, ya tiene su nueva casa. Está lleno de dicha y felicidad, de verdad cree que se terminaron los problemas de pagar la renta y los gastos de mantenimiento. Pasan algunos meses y la historia comienza de nuevo: la casa tiene desperfectos, hay que pagar la hipoteca, reparar el sanitario, cambiar el sistema eléctrico, hay humedad en varias paredes, los vecinos son insoportables. La felicidad de poseer su casa duró, si bien le va, algunos meses.

Y qué tal el tener una pareja para ser feliz y estar contento(a) todos los días. Pues bien, logra por fin conquistar el amor de su vida, esa persona que soñó, por la que lloró y se esforzó, como requisito previo para darle sentido a su existencia. Se enamora, se casa. Después de algún tiempo –muchos psicólogos lo ubican alrededor de los siete meses de vida en común– comienza a darse cuenta (¡por fin!, diría la suegra) de los defectos que su ser amado: no era tan bonito(a) como se lo imaginaba. Verlo todas las mañanas la ha robado la ilusión del principio, se enferma mucho del estómago y, a veces, prefiere irse con sus amigos(as) que quedarse con usted. No es tan romántico como cuando eran novios, ya no

salen a comer con la misma frecuencia. Empiezan los pleitos y los reproches de todos conocidos: por qué no llegaste a comer..., no me llamaste..., te fuiste sin despedirte... y un inmenso repertorio de quejas e insatisfacciones. Más o menos se sabe que el amor de pareja dura alrededor de siete años.

La realidad de todo ser humano es que todos los objetos y circunstancias que desea son muy difíciles de obtener y, cuando por fin logra "tenerlos", se desbaratan en sus manos. Éste es el principio de la impermanencia: todo cambia, por más que deseemos que no lo haga. En una sola frase: todas las cosas de la vida poseen una naturaleza transitoria. Lo que vive, crece y muere, lo que existe, es y deja de ser. Incluso nuestro amado yo (alias ego) es una ilusión sometida a la ley universal de la impermanencia.

La naturaleza del sufrimiento es que todos los actos dirigidos a conseguir nuestros deseos egoístas (los cuales parten de que si tenemos o adherimos esto o aquello, vamos a ser felices), están destinados al fracaso y a su inevitable aniquilación. Así sucede sin importar cuánto la literatura de la superación personal nos quiera convencer de llenar con "cosas" (o logros) nuestros fracasos y vacíos para encontrar el éxito y, por ende, la felicidad.

Por tanto, el sufrimiento no está tan mal como muchas filosofías nos han hecho creer. Es algo natural y necesario, es parte del proceso real de la vida, de su biología imperfecta y perecedera. La vida no puede ofrecer más que un buen paquete de sufrimiento, insatisfacción y ansiedad porque no entendemos bien a bien de qué se trata este asunto de vivir. Por tanto, la vida no nos puede dar una felicidad absoluta pero tampoco un sufrimiento absoluto.

La segunda verdad de Buda, la de las causas del sufrimiento, también nos permite descubrir que muchos de éstos

se deben a que ¡no deseamos sufrir! Nos resistimos a la presencia inevitable del dolor y de la tristeza porque creemos que no deberíamos sufrir. Por esta razón nos apegamos y aferramos a cosas, ideas, creencias, personas y hechos, a los cuales asignamos la virtud de hacernos sentir bien y ayudarnos a no sufrir y a ser felices.

Nos creemos con derecho a la pura felicidad y detestamos el natural sufrimiento de la vida porque tenemos un yo tan grande que no es capaz de verse en estados deplorables y desolados. La autoestima, de la que tanto nos habla la literatura de la psicología barata, es precisamente el combustible para hacer creer al yo que tiene derecho y necesidad de tener una vida diferente a la que ya tiene.

La Tercera Verdad de Buda nos dice que es posible superar el sufrimiento si entendemos sus verdaderas causas. Y la Cuarta Verdad nos propone un sendero para lograr la satisfacción y una verdadera felicidad estable y continua, con la condición de cultivar la compasión por los demás y la sabiduría de ver lo que en realidad son las cosas de la vida.[8]

Todos sabemos que lo que ahora nos gusta y queremos puede convertirse en algo que nos desagrada y ya no deseamos. Y, por el contrario, ahora podemos disfrutar muchas cosas que antes nos eran desagradables. Cuando nos vemos afectados por la insatisfacción, la ansiedad y la frustración buscamos muchas maneras de combatirlos y aliviarlos. En un sentido riguroso, cuando logramos aplacar un sufrimien-

---

[8] Para un estudio más profundo del budismo en general y las Cuatro Nobles Verdades en particular se recomienda el libro *El Budadarma, una estrategia para vivir mejor*, de Kalama Sadak. Editorial Pax México, Serie Bodhi. México, 2011.