



EL MANEJO DE LOS HÁBITOS



Phakchok Rinpoche

El manejo de hábitos: consejos prácticos básicos

Manejar nuestros hábitos es una práctica crucial para los meditadores. ¿Cómo debe entrenarse un meditador principiante?

Necesitamos observar nuestros propios hábitos con franqueza y sin auto-juicio. En primer lugar, simplemente debemos reconocer qué hábitos no nos son beneficiosos. Luego, podemos estar atentos a esos hábitos y detectarlos a medida que se manifiestan. Posteriormente, podemos trabajar de forma gradual para eliminar los hábitos inútiles de nuestras vidas. Pero a menudo, necesitamos ayuda para reconocer hábitos particularmente arraigados. Aquí, en esta breve enseñanza realizada en Malasia, Phakchok Rinpoche comparte consejos sobre cómo controlar nuestros hábitos.

“Algunas veces”, señala Rinpoche, “nuestros hábitos son tan fuertes que necesitamos que alguien más nos los señale. Manejar nuestros hábitos empieza

con aprender a ver cómo funcionan. Por lo tanto, cuando la gente nos regaña o nos corrige, es una buena ocasión para aprender mucho”.

Si no nos tomamos las críticas de forma personal, como un ataque, realmente podemos aprender cómo mejorar. Honestamente, esto puede ser muy difícil de conseguir. Nuestra reacción natural es estar a la defensiva. La mayoría de nosotros recibimos las críticas de forma emocional. Pero, si conseguimos relajarnos y escuchar a la otra persona, podemos descubrir algo importante para nosotros.

Manejar nuestros hábitos: hábitos burdos y hábitos sutiles

Un estudiante plantea una pregunta sobre los hábitos sutiles. La mayoría de nosotros, si somos honestos, captamos nuestros hábitos más obvios o burdos. Pero los hábitos sutiles pueden ser muy difíciles de detectar. Aquí, Rinpoche nos recuerda que debemos equilibrar nuestra práctica.

Lograr un equilibrio entre recordar nuestras prácticas principales (de acuerdo con las instrucciones que hemos recibido) y observar nuestros hábitos sutiles no es muy difícil. Sin embargo, cambiar esos hábitos sutiles es un paso más difícil. Luego, cuando reconocemos nuestros conflictos más sutiles, aplicamos la práctica como ayuda. Simultáneamente, continuamos con nuestra práctica principal, alternando de un lado a otro. De esta manera, gradualmente sacudimos nuestros hábitos más arraigados.

Manejar hábitos mediante el entrenamiento de nuestras mentes

Aprende más técnicas para entrenarte en meditación y manejo de hábitos en nuestro programa de soporte en línea: [Entrenando la mente: Introducción](#) [dando clic aquí](#)*.

Ejercicio de reflexión

Tómate un tiempo esta semana para observar tus propios hábitos. El primer día, simplemente trata de captar cuándo caes en un comportamiento o en respuestas basadas en patrones. No te culpes ni juzgues, simplemente observa:

*disponible en Castellano y de donativo voluntario; la traducción está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations” y, en las unidades, en el menú lateral.

"¡Oh, lo estoy haciendo de nuevo!" El humor puede ayudar a ver nuestra propia historia.

Si un hábito en particular parece particularmente fuerte, es posible que desees seleccionarlo como foco durante una semana aproximadamente. Suavemente y con amabilidad, observa tus pensamientos y comportamiento. ¿Puedes empezar a ver cómo el hábito parece "tomar el control"? Cuando veas que eso ocurre, mira ese hábito de la mente y deja que se disuelva. No es sólido ni fijo; es solo un hábito.

Experimenta con este proceso y observa cómo puedes aprender a eliminar esos hábitos. Después de jugar un rato con esto, ¿cómo te ves pensando o comportándote? ¿Está ocurriendo la transformación?

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta](#)
[Escola de L'Ésser](#).