

Más allá de la culpa

Más allá de la culpa

Vamos a introducir un concepto nuevo, que expresa un estado mental muy positivo desde la perspectiva budista: Hri, que puede ser traducido como “incomodidad” o “remordimiento”. Hri es un estado mental (cualquier experiencia interna, cognitivo-emocional se conoce como estado mental) que experimentamos cuando nos damos cuenta de que nuestras acciones torpes afectan a otros de manera negativa.

Es fundamental distinguir Hri de la culpa. La idea de culpa está fundamentada en la noción del pecado, siendo una autoridad externa (Dios) quien está juzgando tus acciones. “Creer en el pecado es una traba, al asumir que las reglas son fines en sí mismos”. Es un peligro porque podemos fácilmente ir a los extremos y determinar que algo es “bueno” y “malo”, y juzgar duramente a los demás y a nosotros mismos cada vez que nos comportamos de manera torpe. En el budismo no existe la idea del pecado, porque ninguna autoridad externa te impuso los preceptos. Son una elección propia y eres tú mismo quien trata de volverse más hábil en ellos.

Podemos identificar 3 pasos en los cuales se desarrolla la culpa:

1. Tomas consciencia de que has hecho algo que consideras malo, o algo que otros considerarían malo.
2. Surge el miedo a ser castigado. Esto conlleva a complicaciones más complejas, como la necesidad de mentir y ocultar.
3. Temes que alguien de quien dependes emocionalmente (una persona que amas/ una figura de autoridad (tu padre, la ley, un grupo social, (personas del trabajo, de la escuela...) o incluso Dios) deje de amarte/ aceptarte/reconocerte/admirarte debido a lo que has hecho. Surge miedo ante la idea de perder amor, aceptación o reconocimiento.

3 cualidades de la culpa, en contraste con Hri:

1. La culpa es irracional y no es autoreflexiva. Doy por hecho que soy culpable y me esfuerzo por evitar ser descubierto, pero no profundizo en mi experiencia./ Hri es racional y nos invita a la reflexión. Da pie a que observemos nuestra experiencia, aprendamos de ella, nos hagamos preguntas a nosotros mismos y podamos crecer.

2. La culpa nos hace sentir que tiene que ver con quiénes somos y no con solo algo que hemos hecho, nos personaliza. Nos hace sentir que somos “malas personas”./ Hri nos recuerda que fue una acción torpe, pero no es todo lo que somos. Podemos ser maravillosas personas que cometen errores, como todos los demás.

3. La culpa está basada en nuestro miedo al rechazo y al castigo. No tiene tanto que ver con nuestros propios ideales y valores (puedes sentirte culpable pero no honestamente incómodo por tus acciones)/ Hri es un estado mental natural, que tiene que ver con la decepción ante ignorar nuestros propios ideales, o estar a la altura de aquello que nos inspira. No depende de una necesidad de aceptación o reconocimiento.

Entonces, Hri es este reconocimiento de que mi acciones no correspondieron a mis ideales más profundos; puede ser un poco incomodo aunque muy positivo dentro del contexto de la ética budista.

El tercer precepto

El tercer precepto se enuncia de la siguiente forma:

“Tomo el principio de entrenamiento que consiste en abstenerme de una conducta sexual dañina”/ “con tranquilidad, sencillez y contento purifico mi cuerpo”.

Es fácil que confundamos el principio de este precepto, pues podemos asumir que se refiere al celibato o a una relación monógama y dentro del matrimonio. Sin embargo, el budismo no es moralista. Te invita simplemente a expresar tu sexualidad con consciencia de los efectos que puede tener en ti y el los otros. consciencia de ti mismo y quien está involucrado.

¿Qué significa esto?. Una relación sexual suele involucrar todos los aspectos de nuestro ser, aunque no siempre reconozcamos que es así. Fácilmente puede originar apegos, exponer nuestras propias vulnerabilidades y tratar de satisfacer nuestras necesidades más profundas de afecto, seguridad y pertenencia.

Podemos verlo cuando conocemos a alguien que está involucrado románticamente en una relación dañina. Quizá nos dice un día “ya se acabó, nos vamos a separar ”, pero una semana después te mira avergonzadamente, pues ha vuelto a caer en el mismo patrón.

Las relaciones románticas y sexuales involucran entonces muchas de nuestras necesidades, a menudo inconscientes, y tienen un fuerte efecto en la forma en la cual



nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo. Por ello, tienen también un gran potencial para causar sufrimiento o incomodidad. Nos llevan a romper fácilmente otros preceptos (por ejemplo, temiendo que alguien se separe de nosotros podemos revisar su celular y mentir al respecto).

Desde esta perspectiva, el budismo nos invita a expresar nuestra sexualidad conscientemente:

- Consciencia del bienestar de tu propio cuerpo y del de los demás.
- Consciencia de tu propio bienestar emocional y del de los demás.
- Consciencia de las implicaciones/resultados que tu comportamiento sexual en general tendrá en tu propia vida, tu mente, tu cuerpo, y en la de los otros.

Lo que el tercer precepto NO es:

- No considera al matrimonio como algo sagrado.
- No privilegia las relaciones monógamas.
- No condena o apoya ninguna orientación sexual en particular.
- No juzga cualquier manifestación de identidad de género, ni la considera particularmente “buena”, “mala” o “natural”
- No alienta un modo de vida familiar/ cierta estructura familiar única.
- No todos los budistas practican el celibato.

Lo que el tercer precepto niega categóricamente:

- Violación.
- Pedofilia.

¿Por qué incluimos el tercer precepto?, el budismo nos dice que gran parte de nuestro sufrimiento surge a partir del deseo, y la sexualidad/ relaciones de pareja son simplemente una expresión de ese deseo. El tercer precepto no es únicamente enfocado en el ámbito sexual. Hay otras formas en las cuales podemos expresar este deseo: hacia la comida, posesiones materiales, sustancias adictivas. En pocas palabras, podemos desear casi cualquier cosa.



¿Qué pasa cuando deseamos?, experimentamos una sensación de falta, de vacío, de incomodidad, y buscamos satisfacerla a partir del placer que nos genera obtener algo. Pero el budismo nos dice que nada que viene del exterior va a satisfacernos por completo: las relaciones se acaban, el pastel resulta demasiado dulce, el cigarro nos deja insatisfechos, y cuando alguna de estas fuentes de satisfacción se agota, generalmente buscamos más.

¿Qué propone hacer el budismo ante esta tendencia ávida?, la parte de cultivo del tercer precepto: tranquilidad, sencillez y contento. La tranquilidad puede cultivarse a través de nuestra propia mente y nuestras acciones.

¿Cómo se expresa este precepto?, Buscamos llevar una vida más sencilla:

- Cosas materiales: dinero, objetos, etc.
- Tiempos: menos cosas que hacer.

Y buscamos cultivar contento en nuestra vida cotidiana:

- Cultivar una actitud de contento con lo que hay en la experiencia, tal y como es.
- No notar con rapidez todo lo que está mal en nuestra experiencia, y ver aquello que es agradable.
- Llevar una práctica diaria de meditación.

A través de simplificar nuestra vida, nuestros tiempos, nuestras pertenencias, surge la tranquilidad de mente y el deseo disminuye. Esto nos ayuda a aprender a apreciar las cosas más cotidianas de la vida, tu cuerpo, las sensaciones más sutiles, una taza de café, una buena conversación.

Ejercicio de reflexión guiada

1. Puedes realizar este ejercicio con los ojos abiertos o cerrados, aunque te recomendamos que lo hagas con los ojos cerrados, en una postura cómoda y relajada.
2. Trae a tu mente un objeto, persona o situación que te produzca a menudo deseo.
3. Nota cómo se experimenta este deseo en el cuerpo. ¿Qué ocurre en el estómago, en el pecho, en la espalda cuando se experimenta el deseo?
4. Explora tu experiencia de deseo con curiosidad: ¿es agradable?, ¿es desagradable?
5. Relaja, inhalando y exhalando profundo y ve si hay alguna diferencia.



6. Escribe en algunas líneas lo que experimentaste.

Preguntas de reflexión

1. ¿En qué momentos tiendes a experimentar culpa?
2. ¿Qué situaciones o cosas te producen más deseo?
3. ¿Cual es tu respuesta usual ante la experiencia del deseo?
4. ¿Cómo podrías simplificar tu vida con respecto a tu tiempo y actividades diarias?
5. ¿Cómo podrías simplificar tu vida con respecto a tus pertenencias (tu ropa, tus objetos en casa, etc..)?

Prácticas de la semana

Te sugerimos llevar a cabo las siguientes prácticas durante la semana:

1. Toma un espacio para respirar tres veces al día durante la semana (puedes apoyarte colocando una alarma en tu celular).
2. Ordena algo en casa, en tu oficina, en tu computadora (un cajón del clóset, el escritorio, tus archivos en la computadora, etc..).
3. Trata de comprar nada que no necesites esta semana. Cuando vayas a comprar algo, pregúntate si realmente lo necesitas (alimentos, ropa, chácharas..).