

# Cambia un Hábito en un Día

Por Swami Kriyananda

Una mujer que quería dejar de fumar y también perder peso, estaba elogiando un seminario de auto-ayuda al que había asistido. Cuando un amigo le preguntó, “¿Te ayudó?”, la mujer, que sostenía un cigarrillo encendido en la mano, respondió, “¡Oh, sí! ¡He aprendido a aceptarme tal como soy!”.

Los métodos de “auto-ayuda” de esta clase no están dirigidos hacia la conquista de uno mismo. Como mucho, te llevan de vuelta a la normalidad.

No ayudan a la gente, por ejemplo, a encontrar la dicha última, ni subrayan actitudes que trasciendan el ego, como el olvidarse de uno mismo y el servicio gozoso a los demás; que son los únicos que conducen a la auténtica felicidad interior. Generalmente este tipo de consejos tiene como resultado aumentar la obsesión por uno mismo y centrarse en si mismo.

## ¿Un eremita que fuma?

Superé el hábito de fumar antes de entrar en el sendero espiritual. Con frecuencia vuelve a mí el recuerdo de esta experiencia, curiosa e instructivamente, cuando me dispongo a cambiar otros hábitos. ¿Por qué?, me pregunto a mi mismo, ¿ese esfuerzo concreto tuvo éxito?

Solía fumar realmente mucho. Era un hábito caro de sostener y nunca me había gustado el sabor persistente del humo pasado en la boca entre cigarrillos. Pero era un hábito. Después de algún tiempo decidí dejarlo. Quería abandonarlo. Pero cada vez que lo abandonaba, otra parte de mí quería empezar de nuevo.

Después de un año de intentos y fracasos repetidos, obtuve un incentivo más: había empezado a pensar seriamente en hacerme eremita. “¿Alguien ha oído hablar alguna vez de un eremita que fume?”, me pregunté a mi mismo. Obviamente, mi primer paso en la



*Swami Kriyananda saluda a devotos en Gurgaon, La India. Marzo 2006.*

nueva dirección debería ser dejar de depender de gastos innecesarios.

## Una afirmación positiva antes de dormir

Entonces, una noche, estaba echado encima de la cama, despierto, poco antes de acostarme, de pronto decidí con tranquila (no desesperada) convicción, que desde aquel mismo momento ya había dejado de fumar para siempre.

A la mañana siguiente me desperté sin el más ligero pensamiento de que alguna vez podría desear fumar de nuevo. Puedo decir honestamente que desde aquel momento (fue en la primavera de 1948), no he tenido jamás ni un fugaz deseo de fumar.

## Muchas lecciones aprendidas

Esta experiencia me enseñó lo siguiente:

\* Aunque mis primeros esfuerzos por dejar de fumar fracasaron repetidamente, nunca me permití a mi mismo pensar en ellos como fracasos. Para mí significaban tan sólo que todavía no había tenido éxito. Por eso, cada vuelta al hábito de fumar no era una afirmación de debilidad y frustración, sino simplemente una “retirada” para reagrupar las

fuerzas para un nuevo ataque más contundente.

\* La idea de hacerme eremita me dio algo que había estado necesitando; un fuerte incentivo.

\* Por tanto mi afirmación fue positiva, no negativa. No sólo estaba encarcelando a un hábito apreciado y poniéndome determinadamente en guardia para que no volviera a escapar. Renunciaba a él por una alternativa que, estaba persuadido, era más atractiva.

\* Tomé la decisión con calma y sentido práctico, sin la fanfarria que suele acompañar a los grandes sacrificios. Así reduje a mi adversario del tamaño de un gigante al de un pigmeo.

\* Al irme a dormir con la firme resolución en mente, la llevé al subconsciente, donde trabajó directamente sobre los patrones de los viejos hábitos y, gracias a la fuerza de mi determinación consciente, los cambió.

Tardé un año en superar el hábito de fumar. Tras llegar al sendero espiritual aprendí que, con la sintonía divina, es posible cambiar un hábito en un día.

### **El consejo de Yogananda**

Mientras estaba en la universidad desarrollé el hábito del orgullo intelectual. Con el tiempo conocí a Yogananda y me cansé de ser intelectual, esto fue mi salvación, estar dispuesto a cambiar. Aún así, el orgullo intelectual se había convertido en un hábito y no era fácil cambiarlo, ni siquiera trabajando duro por superarlo.

Un día, hablando de mis esfuerzos con mi Gurú, me dijo: “Los hábitos pueden cambiarse en un día. No son más que concentración de la mente. Has estado concentrándote en un sentido. Sencillamente concéntrate en otro y superarás el hábito por completo”.

Así pues lo intenté. Y durante la meditación, con intensa fuerza de voluntad, dije, “Dios, te entrego esto. ¡Ya no lo quiero!” Y arrojé el hábito a un fuego para quemarlo para siempre.

Fue determinante. Jamás he tenido que volver a superarlo. Cuando salí de la meditación vi a mi Gurú en las canchas de tenis,

mirando hacia la ciudad de Los Ángeles. Cuando me arrodillé a sus pies para que me bendijera, dijo, “Muy bien”.

### **Nosotros no somos nuestros hábitos**

¿Por qué tuvo éxito esta tentativa? Por muchas de las razones por las que conseguí dejar de fumar. Cuando conocí a mi Gurú había llegado al punto en que mi intención era realmente ésa cuando dije, “ya no quiero este hábito”.

También tenía una imagen muy clara de lo que deseaba. Mi imagen era que yo soy parte del Ser Infinito. No quería aferrarme a este diminuto átomo de mi ego cuando mi auténtica realidad es el Infinito.

En otras palabras, estaba afirmando con profunda sinceridad que yo soy el alma, no el ego y que no existe razón para tomar este pequeño ego en serio. ¿Qué significan realmente los logros intelectuales?

### **Los hábitos no se cambian distraídamente**

Una vez que tenemos esta afirmación positiva y esta firme resolución, con frecuencia el factor determinante es una poderosa fuerza de voluntad. Yogananda nos dio este precepto, “A mayor fuerza de voluntad, mayor flujo de energía”.

Los hábitos no se cambian distraídamente. Es esencial un fuerte esfuerzo de la voluntad.

### **La buena disposición y el despertar superconsciente**

Así, con la clara imagen de lo que quería y con gran fuerza de voluntad, entregué el hábito a Dios. Esto hizo posible que interviniera su gracia. En último término es Su gracia lo que nos cambia. Pero tenemos que ponernos en sintonía con esa gracia.

Cuando estamos sintonizados de la forma más profunda y positiva es cuando la Divinidad nos ayuda mejor. Gracias a la sintonía divina nuestra resistencia se vuelve mínima y nuestra cooperación con Su gracia está totalmente abierta, dispuesta y despierta superconscientemente.

La sintonía divina llega a través de la devoción, meditación, japa o mantener el pensamiento de Dios a lo largo del día y satsang, unirse con otras personas que están en sintonía. Lo más importante de todo es el intercambio de magnetismo interior que procede de estar en sintonía con el Gurú.

### **Libérate de todos los hábitos**

Viviendo en sintonía divina cambiarás tus hábitos global y permanentemente. Cuando llevas esas tendencias mentales a un nivel de conciencia más elevado, es como sacar un pez

*Extraído de charlas y libros.  
Clarity, Winter 2006, 28-30.*

del agua, los hábitos no encuentran terreno en que sobrevivir.

Por eso Yogananda decía con frecuencia, “A Dios no le importan tus faltas. Sólo le importa que le ames lo suficiente”.

Si intentas conseguir una sintonía mayor con Dios y vivir cada vez más en ese estado de sintonía divina, llegará un momento en que tus hábitos cambiarán sin que si quiera te des cuenta. Comprenderás de pronto que te has convertido en una persona distinta.