

OCHO SENDEROS HACIA LA LIBERTAD

Badillo, Salvador

- **La percepción del yo**
- **Para los otros es nada**

Tú eres quien más recuerda las cosas que has hecho o que te han ocurrido y que te producen culpa o vergüenza. Los demás tienen vidas propias y no eres el centro de sus universos. Después, muchos años después, conocí que esto tiene un nombre «científico»: El efecto de reflector.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 24.

- **Miedo a la vida**
- **Miedo al cambio de zona de confort**

...no es el miedo a la muerte lo que nos paraliza, en realidad es el miedo a la vida: miedo a las situaciones que nos arrancan de nuestra absolutamente falsa sensación de seguridad. La «zona de confort» en la que nada aprendemos y nada ocurre, o más bien, en la que enterramos la cabeza para no ver o sentir lo que sucede.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 33-34.

- **Resultado de las creencias**
- **Eso es lo que importa**

Las creencias pueden estar basadas en un hecho real y objetivo o no, eso no es lo importante, lo importante es que los resultados de esas creencias si son absolutamente reales. La falsedad o no de un enunciado no afectan a la utilidad y funcionalidad de una creencia. Esta es, en muchos casos, un símbolo codificado que nos permiten englobar toda una serie de pensamientos, emociones, intenciones y miedos que conjurar, sin tener que añadirle palabras a lo que no puede ser razonado o expresado.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 36.

- **Sugestión en mente**
- **Base de la manipulación**

Cuando nos instalan una duda, mediante un mensaje directo o subliminal, aunque el objeto de la duda o del pensamiento no sea real, si le damos curso, podemos acabar sintiendo efectos completamente reales.

En medicina está extendido el uso de placebos y éstos tienen efectos comprobados.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 41.

- **Anatta y creación del yo**
- **Las posibilidades de la no-identidad**

La enseñanza del *Anatta*, o ausencia de la existencia inherente del «yo», aparece en multitud de textos budistas o relacionados con el budismo. Y justamente esta enseñanza debe hacernos pensar: ya que no existe algo que sea inherentemente «yo», podemos crear, sobre la base de lo bueno que ya tenemos, una identidad que nos ayude realmente a hacer algo maravilloso con nuestras vidas, y qué vehicule de forma armoniosa nuestra esencia con nuestra misión.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 42.

- **Proyecciones de la mente**
- **Distorsiones por visión equivocada**

Por lo tanto, en muchos casos, en mayor o menor medida, reflejamos de forma distorsionada lo que percibimos afuera. Nuestra visión de las cosas no es lo que hay afuera, sino que es, sobre todo, lo que, percibido ahí afuera, entra en nuestra mente y reconstruimos. Al tener el espejo roto, los reflejos, que creemos son la realidad, están desordenados. Por ello también sufrimos mucho. Además, un espejo y no se refleja a sí mismo, y solemos ver los problemas como algo externo que nos invade. Solemos desviar y proyectar los problemas y no asumimos, en algunos casos, la responsabilidad que tenemos.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 43.

- **Seguridad: nivel de soporte**
- **Su base es la insatisfacción**

En realidad, cada vez que queremos alcanzar un nuevo nivel tenemos que arriesgarnos a salir de nuestra área de confort, en la que vivimos con una ficticia sensación de seguridad. Aquello que denominamos seguridad no es más que la medida de insatisfacción que creemos poder soportar.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 44.

- **Estado de iluminación**
- **Se vive normal como todo**

Me viene a la cabeza que alguien me contó que le preguntó a un maestro budista iluminado sí —gracias a su realización espiritual— ya no se sentía triste. El maestro respondió que sí, que de cuando en cuando. Entonces le volvió a preguntar al maestro que, puesto que se seguía deprimiendo, dónde veía él la diferencia entre estar realizado o no, a lo que éste respondió: «En qué ya no me importa».

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 65.

- **Necesidad de calma mental**
- **Ver nuestra impureza**

Utilicemos la meditación y calmemos nuestra mente del innecesario y excesivo ruido interior. También de la sobresaturación de estímulos que recibimos continuamente mediante la televisión o cualquier otro medio de comunicación masivo: es veneno si engulles todo eso sin control.

Decía Buda que la mente es como el agua de un estanque, que debe ser aquietada. Para poder ver cómo las impurezas de nuestra mente se depositan en el fondo y, así, identificarlas y trabajarlas.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 66.

- **Mente consciente e inconsciente**
- **No hacemos bien/ ya es hábito**

La mente consciente se ocupa, principalmente, de lo que no hacemos bien. De aquello que nos cuesta dominar y que sólo podemos ejecutar con todos nuestros sentidos puestos en la tarea.

En cambio, el subconsciente se ocupa de las tareas que hacemos perfectamente bien. En el caso de conducir, nuestro cerebro parece que se apaga y que nos permite realizar una tarea, por otro lado complicadísima, sin necesitar recursos que nos desgasten.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 72.

- **La defensa del inconsciente**
- **Sabotea lo que no nos gusta**

En muchas ocasiones, la falta de concentración, el tener que leer varias veces el párrafo de un libro, el despistarse con cualquier cosa mientras se estudia, tiene que ver con una forma de defensa de nuestro subconsciente, que sabotea la actividad que nos hemos propuesto, al detectar en nosotros que no nos sentimos felices con lo que estamos haciendo.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 74.

- **Respuesta de “piloto automático”**
- **Casi siempre son negativas**

Creo que, la mayoría, hemos sentido en alguna ocasión cómo respondemos a ciertos estímulos con el “piloto automático”. Dichas respuestas automáticas no suelen ajustarse a las verdaderas necesidades que nos van surgiendo, sino que son patrones de conducta erróneos de los cuales somos esclavos: es una programación no deseada de nuestra mente.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 75.

- **Estado de sufrimiento**
- **Estado de injusticia entera**

En cambio, la tristeza y el dolor obligan a nuestra mente a tomar conciencia de cada minuto, de cada segundo en los que permanecemos lejos de la felicidad. Cuando las circunstancias son adversas, nos acomete un enorme sentimiento de injusticia. Es tan sumamente doloroso que nuestra mente sólo dirige su mirada buscando un punto de luz que nos indique la salida.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 96.

- **Sentido de la creencia**
- **Positivas cuando funcionan**

Las creencias, en un momento dado, tienen su utilidad —que no es poca—, y ahí aprendí otra importante lección: No es del todo importante cuán ciertas o falsas sean unas creencias, lo importante es que te permiten ir de un lugar emocional a otro. Te facilitan el camino, no porque sean reales o ficticias, sino porque pueden ser útiles y funcionales, porque en muchas ocasiones te ayudan a construir una realidad en la que todo encaja y tiene sentido.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 97.

- **Quien ofende no es feliz**
- **Ser feliz no daña**

Comprender que quien nos ofende no es feliz ya nos puede ofrecer un cierto consuelo. Cuando hablo de compasión, de comprensión y de aceptación, no lo hago con un sentimiento pasivo. Si todos fuésemos muy felices, con dificultad tendríamos tiempo para angustias absurdas, para luchas y heridas. Alguien que es feliz no se preocupa de buscar cómo dañar a otros. Por ello, cuando alguien nos hace daño, nos ofende o nos perjudica, haríamos bien en comprender, tal vez, que esa persona puede no ser feliz.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 107.

- **La paz domina el miedo**
- **No dejar espacio al enemigo**

Si estoy en paz, si estás en paz, nadie puede arrebatarte tu conquista. Porque, por lo que he entendido, no está el poder en destruir, sino en eliminar el miedo a ser destruido. Los enemigos, los que te quieren mal y se nutren de tu fastidio o de tu temor, te tienen en sus garras cuando tú les otorgas lo único que necesitan, un espacio en tu mente y en tus emociones para sentir pavor u odio por lo que te hacen.

Badillo, Salvador. Ocho Senderos Hacia la Libertad. Ediciones B México, 2012. México. Pág. 143.