

# El Hábito<sup>(\*)</sup>

*Rúhíyyih Rabbani*

El agua labra gradualmente para sí un canal; a medida que fluye, el canal se profundiza y ensancha. Sacar a un río de su lecho hacia un cauce nuevo es una gran empresa, y sin embargo el hombre ha tenido éxito en lograrlo una y otra vez. Los hábitos son canales en nuestra manera de vivir y pueden ser buenos o malos. Podemos haber permitido despreocupadamente, que nuestras personalidades siguiesen todas las líneas de menor resistencia -así como lo hace el agua- cargándonos con una multitud de malos hábitos, o podemos haber dirigido nuestro carácter hacia buenos caminos; cualquiera de ellos que sea, el mero hecho de que los seres humanos así como todas las restantes formas de vida tengan intensa capacidad para formar hábitos, es para nosotros una gran ventaja.

La sociedad misma se ha formado algunos hábitos muy malos. Está llena de prejuicios: en algunos países, como los Estados Unidos y África del Sur, es muy fuerte el prejuicio racial; en otros como la India e Inglaterra, prevalecen los prejuicios de clase; en otros como Arabia y algunos países católicos de América del Sur, predominan los prejuicios religiosos; casi todo estado tiene algún tipo de prejuicio nacional. Estos, junto con muchos otros hábitos sociales -podríamos llamarlos más correctamente hábitos sociales- extremadamente malos, están manteniendo a la humanidad en un bajo nivel de existencia; debemos vencerlos mediante el ataque, tanto personalmente en calidad de individuos, y en gran escala como grupos, mediante programas educacionales, publicidad, propaganda instruida, legislación y otros.

El hecho, no obstante, que seamos criaturas con hábitos, es uno de los haberes más grandes que tenemos; los hábitos, tanto espiritual como físicamente, son una ventaja para nosotros; pueden ser herramientas poderosas con las que podemos tallar una imagen más digna de nosotros mismos. Nuestra capacidad para hacer la misma cosa una y otra vez, hasta que se transforma en una segunda naturaleza, es nuestro pilar de fuerza y uno de los factores más grandes para nuestro progreso. Esto, junto con nuestra maravillosa adaptabilidad innata, como especie, nos da a la vez una elasticidad y un poder que no posee ninguna otra forma de vida. No sería exageración decir que no hay nada que no puedan hacer los seres humanos, nada que no puedan llegar a ser; es tan grande su ingeniosidad, su habilidad para verter sus talentos en nuevas vías, de ajustarse en forma permanente a situaciones nuevas. Sólo el hombre, como especie, vive en los páramos helados de las regiones polares, en las estepas desérticas de las zonas áridas, y en lo más espeso de las junglas ecuatoriales. Por lo general, en una generación, y si no, en dos generaciones, el

hombre más primitivo puede ser civilizado mediante un cambio de ambiente. Un niño que se ha criado desnudo en una aldea africana puede graduarse en la Universidad de Oxford. Es probable que hasta olvidaría que había sido, por así decirlo, un salvaje, si la gente que le rodea no se lo hace recordar. ¿Qué le ha sucedido? Que ese instrumento maravilloso que es su alma, se ha vaciado en una nueva forma, con hábitos nuevos.

Naturalmente, el momento cuando es más fácil para que la gente comience a formar hábitos es en su infancia. El arroyo que nunca ha fluido en dirección alguna, que sale borboteando fresco de la tierra, está listo para correr en cualquier dirección que se le abra. Si a un niño normal se le guía de inmediato hacia buenos hábitos, tales como la veracidad, valentía, rectitud, honradez, cortesía, afecto, bondad, laboriosidad y así por el estilo, partirá con una estructura fuerte y excelente a la que podrá agregar otros aditamentos de la vida tales como una carrera, educación, sentido del humor y relaciones humanas de su propia elección. Si parte mal, se cría en una atmósfera degradante de crimen, pecado, discordia, mentira, prejuicio, odio o ignorancia, comenzará naturalmente con los impedimentos de sus malos hábitos; la personalidad habrá cavado muchos canales malos para su auto expresión. Y sin embargo, cuán a menudo podemos ver a los individuos más nobles, que se levantan del lodazal de un horrible medio ambiente en su infancia. Donde todas las puertas se hallaban abiertas para formar malos hábitos, el alma del individuo ha reaccionado y, discriminando entre lo que es limpio y precioso y lo que es sucio y degradante, se ha vaciado en moldes de hábitos diametralmente opuestos a los de su ambiente. A menudo sucede lo opuesto; una persona que ha nacido con todas las ventajas de un buen ambiente, buen ejemplo y oportunidad para mejorarse a sí misma, va a la perdición. Estas excepciones a los modelos habituales de conducta se deben, sin embargo, a otro elemento de nuestras vidas -el libre albedrío- la fuerza que nos permite elegir deliberadamente un buen o mal camino de conducta.

Fuerte como es el hábito, gira sobre un eje y ese eje es el poder de la voluntad; la máquina con que nacen todos los hombres, que está siempre a mano, lista para ser enganchada para cualquier tarea. Puede querer hacer algo y ese querer puede ser lo suficientemente fuerte como para atravesar tierra, aire, fuego y agua. Los hábitos se pueden cambiar y tallar otros nuevos en su modelo de vida, no importa cuán viejo sea. Cuán a menudo nos encontramos con la receta común de que -el paciente debe desear mejorarse-; y es verdad ya que la voluntad debe verter el interés por la vida y la energía vital en el canal de la salud. Los sicólogos saben que se pueden destruir normas de conducta y crear otras nuevas; tanto en nuestras mentes como en nuestras vidas, mediante la voluntad.

Si usted elige un hábito nuevo, porque encuentra que lo necesita, decida mentalmente que usted es intensamente adaptable, que tiene en su interior una fuerza maravillosa -su alma- que pondrá un peso en la balanza y que, por encima de esa fuerza, se encuentra una aún mayor, que es la fuerza de Dios, la que busca ayudarlo a perfeccionarse y a progresar y desarrollarse hasta que florezcan plenamente sus más elevadas potencialidades, empuje a su personalidad hacia este nuevo canal. Lo más probable es que los primeros esfuerzos serán difíciles, porque el poder de la inercia deberá ser vencido; tiene que lograr empezar a moverse, tiene que fraguar en sí mismo una nueva forma; pero cada paso hacia delante le traerá un tremendo aumento de poder y la tarea se hará cada vez más fácil hasta que se convierta en un hábito y seguirá funcionando automáticamente. O si usted descubre que tiene un mal hábito, emprenda la tarea de demolerlo. Es posible que la mejor forma de empezar, será pensando en lo que le gustaría tener en lugar de ese hábito ...Cultive hábitos que le permitan conocerse mejor a usted mismo, de disfrutar de la vida mejor y más profundamente, de acercarse más a Aquél quien es su Creador y le ama mejor que ningún ser humano.

Un hábito que necesitan casi en forma universal los residentes urbanos es el hábito de la fuerza y resistencia. No son necesariamente débiles físicamente, sino débiles de voluntad. Viven una vida de escape; están llenos de sed de diversión, de algo que les permita olvidarse de sí mismos, de calmantes para sus almas enfermas, hasta un grado que sobrecoge. Y la ciudad es el lugar del olvido. Lo artificial del medio, la alta velocidad de la actividad, la red de entretenimiento, cada uno compitiendo por el lugar más alto en el apetito público hacia el olvido, todos tienden a hacer que la gente de las ciudades está más alejada de su verdadero yo que aquellos que viven una vida más tranquila, cerca de la naturaleza.

La vida, no obstante toda su emocionante actividad, su poder y su vitalidad, es aún un asunto serio bajo muchos aspectos. El dolor, la tragedia, la enfermedad, la muerte, tocan en algún punto a todos los individuos, millonarios o mendigos. Si no se puede sentir profundamente, ya sea el júbilo o la agonía del alma, no se es gran cosa como ser humano, porque sentir es la verdadera característica de la materia viviente. Y si cuando la vida es dura, y de pronto nos propina un golpe amargo, usted no puede mantenerse de pie en el fuego y arder, comiendo su parte de dolor, soportando más bien que huyendo de él, usted no solamente es una criatura débil sino que está perdiendo una de las cosas mejores que tiene la vida: la disciplina espiritual.

Por lo tanto, la gente no solamente debería elegir para sí hábitos saludables, sino también el hábito de extraer, desde el pozo interior de sus espíritus, fuerza y valentía para enfrentar y soportar las vicisitudes de la vida. Observemos cómo en las trágicas épocas de guerra, cuando la tensión que soporta el carácter humano a

menudo llega a su nivel más alto, millones de hombres y mujeres descubren en sí mismos profundidades que nunca supieron que existían cuando agotados hasta los mismísimos huesos, encuentran que todavía pueden seguir. Cuando asustados, en grave peligro, viendo muerte por todos lados descubren que sus pequeñas personalidades, tan desacostumbradas al horror y la tensión, se sobreponen para seguir adelante con fortaleza y valentía que jamás soñaron poseer. Esta es una de las pocas cosas buenas que alguna vez hace para nosotros la guerra. Pone de manifiesto nuestro vigor, hace erguirnos sobre nuestras propias piernas y decir, “puedo soportar y soportaré”. Este naciente heroísmo, no importa cuán poco evidente sea en tiempos de paz, es la gloria del alma humana. No es tanto lo que soportan los cuerpos sino las almas. La gente se forma el hábito de ser todos los días inconscientemente, heroica. Qué maravilloso mundo sería posible construir en el futuro, si esto se practicase también en tiempos de paz y que esta dignidad y fuerza, engendradas por el peligro y el sufrimiento, pudiesen llegar a ser un hábito, parte de nuestra actitud permanente hacia los problemas de la vida.

#### NOTA:

(\*) Artículo extraído de la obra de Rúhíyyih Rabbani, **Prescripción para Vivir**. 2da. Edición, Editorial Universitaria. Traducida al español de la Versión original en inglés, **Prescription for Living** por el Dr. Alejandro Reid. Santiago de Chile, 1981.