



Ryushun Kusanagi

EL ARTE DE NO REACCIONAR

Descubre la sabiduría de Buda
para aprender a tomarte las cosas
con calma



RYUSHUN KUSANAGI

EL ARTE DE NO REACCIONAR

DESCUBRE LA SABIDURÍA DE BUDA
PARA APRENDER A TOMARTE
LAS COSAS CON CALMA

Traducción de Marc Blanco Reniu y
Judith Zamora Lablanca



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: 反応しない練習
©Ryushun Kusanagi 2015

Primera edición publicada en Japón en 2015 por KADOKAWA CORPORATION, Tokio. Los derechos de traducción al castellano han sido gestionados con KADOKAWA CORPORATION, Tokio, a través de Emily Books Agency LTD. y Casanovas & Lynch Literary Agency.

Primera edición: mayo de 2025

© de la traducción, Marc Blanco Reniu y Judith Zamora Lablanca (DARUMA Serveis Lingüístics, SL), 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
NEKO BOOKS es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.nekobooks.es
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-10427-07-5
Fotocomposición: Realización Planeta
Depósito legal: B. 6.997-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. Una sencilla forma de pensar capaz de disipar cualquier preocupación • 9

PARTE I. COMPRENDER ANTES DE REACCIONAR • 13

1. Comprender las preocupaciones sin intentar eliminarlas • 15
2. Centrarse en la razón del problema • 21
3. La simple observación del estado emocional • 31

PARTE II. NO JUZGAR LO BUENO Y LO MALO • 41

4. ¿Juzgamos de forma innecesaria? • 43
5. Cuidado con la afección de la mente llamada «arrogancia» • 53
6. Superemos la costumbre de juzgar impulsivamente • 59
7. Nunca nos rechacemos • 65
8. ¿Cómo se alcanza la auténtica confianza? • 75

PARTE III. LAS EMOCIONES NEGATIVAS NO NOS RESTAN • 81

- 9. No dejar que las emociones nos afecten • 83
- 10. Cómo relacionarnos con alguien difícil • 93
- 11. Un principio clave: atesoremos nuestros placeres • 103

PARTE IV. LIBERARSE DE LAS MIRADAS DE LOS DEMÁS • 109

- 12. No buscar la aprobación de los demás • 111
- 13. Mantener las distancias con la gente opresiva • 119
- 14. No volveré a compararme. ¡Voy a centrarme en mí! • 127

PARTE V. COMPETIR CORRECTAMENTE • 137

- 15. Esa competencia quizás sea una ilusión • 139
- 16. Preparémonos antes de competir • 145
- 17. Establecer una motivación correcta • 151
- 18. Hay que tener cuidado con «los cinco obstáculos» • 159
- 19. Liberarse de la idea de perder • 167

ÚLTIMA PARTE. TENER UN PATRÓN DE PENSAMIENTO • 175

- 20. Volver a la mente correcta las veces que haga falta • 177
- 21. No olvidar nunca la dirección correcta • 185
- 22. Confiar en nuestra propia vida • 193

CAPÍTULO 1

COMPRENDER LAS PREOCUPACIONES SIN INTENTAR ELIMINARLAS

Se suele decir que la vida no es un camino de rosas, pero sorprendentemente poca gente entiende el motivo. Aunque sintamos una insatisfacción indefnida o dudemos de estar en el camino correcto, no sabemos identificar el motivo de nuestras preocupaciones. Si no comprendemos adecuadamente emociones como la frustración, la rabia, la decepción, la tristeza o la ansiedad, no podremos atajar la sensación de insatisfacción.

Según las enseñanzas de Buda, hay que empezar comprendiendo las preocupaciones del día a día. Este pensamiento racional sostiene que identificando las preocupaciones, entendiendo sus causas y siendo conscientes de que hay una solución, sin duda se puede mitigar cualquier preocupación.

*Comprender las preocupaciones es ya un primer paso
en la dirección correcta*

En primer lugar, echemos un vistazo a nuestro estado de ánimo diario (nuestro corazón).

- El trabajo no va como esperábamos y nos falta motivación.
- Las relaciones personales nos estresan.
- No logramos superar el pasado.
- Nos frustra no poder comunicarnos bien.
- Sentimos una vaga inquietud sobre lo que nos depara el futuro.

Las personas también podemos sufrir accidentes inesperados, desastres naturales, enfermedades, dificultades en la crianza de los hijos o problemas familiares, entre otras cosas. Buda se refiere a todas estas preocupaciones que los humanos experimentamos a lo largo de nuestra vida como «los ocho tipos de sufrimiento».

A quienes estáis en el Camino, los ocho tipos de sufrimiento son: 1) el nacimiento; 2) la vejez; 3) la enfermedad; 4) la muerte; 5) encontrar lo que no queremos; 6) separarnos de quien amamos; 7) no lograr lo que deseamos, y 8) el sufrimiento humano sin remedio.

PRIMER SERMÓN DE BUDA, *Mahāvagga*



El «sufrimiento» del que habla Buda se denomina en sánscrito *dukkha*. Este término combina *du*, que significa «dificultad» u «obstáculo», y *kha*, que significa «vacío eterno». Transmite la idea de que vivir no es en absoluto fácil.

En el pensamiento budista se destaca la aceptación de que

la vida conlleva preocupaciones y problemas. Fiel a su transparencia y racionalidad características, el budismo reconoce que los sentimientos de insatisfacción, dificultad para seguir adelante y tristeza están presentes en el día a día.

Para algunas personas, aceptar la realidad puede resultar difícil, aunque no debería ser así. No se trata de aceptarla sin más, sino de comprender que existe. Debemos ser claramente conscientes cuando tengamos una preocupación o un problema sin resolver y, al mismo tiempo, debemos estar convencidos de que tiene solución. Este es un «método» que aprenderemos a través de las enseñanzas de Buda.

Hasta ahora hemos vivido con preocupaciones poco definidas, sin ser plenamente conscientes de nuestra insatisfacción, pero en un estado constante de inquietud. Sin embargo, si comprendemos esa sensación y reconocemos nuestra preocupación, podremos avanzar y reflexionar sobre cómo solucionarlo. En primer lugar, es fundamental reconocer que estamos preocupados. Al reconocer nuestra insatisfacción o preocupación no resueltas surgirá el deseo de encontrar una solución.

Una receta clara para solucionar las cosas

Una vez comprendemos la existencia de una preocupación, hay que preguntarse cuál es el motivo de que esta surja.

Buda resume cómo solucionar los problemas y preocupaciones a través de cuatro sencillos procedimientos:

Reconocer que la vida implica sufrir.
Entender que el sufrimiento tiene una causa.
Comprender que es posible superar el sufrimiento
Conocer el método para eliminar el sufrimiento.

LA DIVULGACIÓN DE LAS CINCO COLINAS EN SARNATH,
Samyutta Nikāya



En el budismo, a estos principios se les llama «las cuatro nobles verdades». A simple vista, está claro que no se trata de una religión que diga en qué hay que creer para alcanzar la salvación. Más bien se presenta como una sencilla forma de pensar para afrontar los problemas y sufrimientos.

El pensamiento racional de Buda es una receta clara, similar a las de la medicina más avanzada, que consiste en observar la realidad, el origen de las preocupaciones, comprender sus causas y poner en práctica métodos para resolverlas.

*La causa de las preocupaciones relacionadas con el trabajo
y las relaciones personales*

¿Cuál es la causa de las preocupaciones y el sufrimiento?

En el budismo, a menudo se dice que la causa del sufrimiento es el apego. En otras palabras, el apego puede ser una mente aferrada, que no logra soltarse y que siente emociones como la ira, el arrepentimiento o el afán.

Sin embargo, con el uso de prácticas que ayudan a desha-

cerse del apego, como la meditación zen o la *vipassana*, podemos observar mejor las causas profundas de este. ¿Por qué nos aferramos a las preocupaciones? ¿Por qué tenemos varios tipos de problemas a diario? Va quedando claro que las culpables de esto son las reacciones emocionales.

En efecto, reaccionamos en nuestro día a día o en el trabajo. Pensamos en muchas cosas; algunas situaciones nos provocan rabia o nos agobia que no todo salga como habíamos previsto. Nos preocupa el qué dirán y nos inquieta la duda de si hemos hecho algo mal.

Todo esto son reacciones emocionales, pero ¿qué las provoca?

Rompemos relaciones cuando nos enfadamos y perdemos los papeles; en momentos clave, no damos lo mejor de nosotros mismos por culpa de los nervios; nos invade el remordimiento al recordar el amargo pasado; pensamos demasiado y nos deprimimos creyendo que no somos lo suficientemente buenos. Todo esto también son reacciones.

Hay algo anterior al apego que crea las preocupaciones: las reacciones emocionales. Posiblemente estés asintiendo con la cabeza y diciendo «Ah, es verdad. Siempre estoy reaccionando y de ahí vienen mis preocupaciones». Cualquier persona debería ser capaz de llegar a esta conclusión. La verdadera causa de las preocupaciones es la reacción. Los problemas y preocupaciones de la vida vienen dados por reacciones emocionales. Por eso, hay que tener siempre presente una idea: evitar las reacciones que sean prescindibles.

La sabiduría de hace 2.500 años soluciona los problemas de ahora

Cuando uno se enfrenta a sus preocupaciones, tiende a reaccionar queriendo combatirlos. Reaccionamos ante estos elementos desagradables o inciertos luchando incesantemente por cambiarlos o superarlos.

Sin embargo, hay muy pocas cosas en la vida contra las que uno pueda ganar. Independientemente del estatus, del poder, de la riqueza que se tenga o de lo fuerte que uno llegue a ser, la realidad incierta siempre nos acompañará. Lo que dijo Buda hace 2.500 años, que la vida implica sufrir, es una verdad permanente. Es una realidad que en absoluto se puede superar combatiéndola; requiere una nueva forma de vida, una manera de pensar más racional, como lo es evitar reacciones superfluas. Pero ¿cómo lo logramos? Buda nos enseña muchas maneras de hacerlo, y a continuación iremos arrojando luz sobre ellas.