



Reinventando los preceptos

Una nueva guía

Si no vamos a guiar nuestras acciones por lo que se siente bien de forma habitual, por nuestros impulsos, ¿qué deberíamos usar en su lugar?. Vimos la semana pasada que la idea budista del karma nos dice que la forma en que actuamos en el presente crea la persona que seremos en el futuro y que esto, a su vez, determina cómo experimentaremos el mundo.

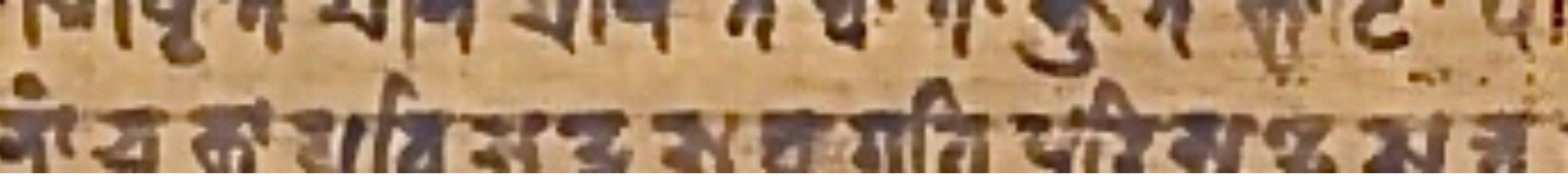
Entonces, si queremos crear un futuro positivo para nosotros mismos, debemos decidir qué tipo de persona queremos ser. Y si queremos ser más como la persona que queremos ser, debemos actuar ahora de una manera que nos ayude a convertirnos en esa persona. Necesitamos elegir algunos principios que dirijan nuestra vida y permitir que estos guíen nuestras acciones. Necesitamos un espíritu consciente y un marco de pautas para tomar decisiones sobre cómo actuamos con base en nuestros ideales: necesitamos ética.

La ética Budista

El camino budista tradicionalmente se considera que tiene tres aspectos: ética, meditación y sabiduría. En Occidente nos gusta la idea de la meditación, y algunas personas quieren entrar directamente en filosofías budistas complejas, pero a menudo parece que nos olvidamos de la ética. Para llegar a algún lado, debemos trabajar en los tres, y la ética se considera el más fundamental.

A menos que vivamos y actuemos de una manera que fomente estados mentales positivos, no llegaremos lejos con la meditación, y no desarrollaremos mucha sabiduría genuina, no importa cuán hábilmente podamos hablar sobre la no dualidad o la vacuidad. Entonces, la ética es esencial para practicar el budismo. Pero debemos tener claro qué significa esto.

- La ética budista no se trata de seguir los mandamientos o complacer a una deidad o cualquier otra autoridad.
- La ética budista se trata de ser autónomos y libres, de liberarnos de nuestros condicionamientos, hábitos y rutinas y ciclos reactivos. Liberarnos de deseos y antojos innecesarios.



- La ética budista se trata de decidir por nosotros mismos cómo queremos ser, en lugar de correr a ciegas en los caminos habituales.

La gente tiende a pensar en la ética como algo que restringe nuestra libertad. Pero la ética budista tiene que ver con la liberación. Se trata de liberarnos del pasado, de nuestro condicionamiento, para que podamos crear el futuro que queremos. Otra forma de ver la ética es que se trata de actuar y hablar de formas que produzcan estados mentales positivos, todo el tiempo, no solo en la meditación. Nos volvemos más como una persona iluminada al comportarnos más como una persona iluminada, alguien que está libre de las trivialidades habituales, ve profundamente la interconexión de los seres vivos y actúa en consecuencia.

Introducción a Metta Bhavana

Esta semana veremos otra meditación que también enseñó Buda, que nos ayuda a experimentar una cálida emoción positiva hacia nosotros mismos y hacia otras personas. Esta meditación complementa la atención plena de la respiración y es una buena idea alternarlas, incluso si encontramos una mucho más fácil que la otra; se llama metta bhavana.

Esta palabra está en Pali, un idioma en el que se escribieron muchas de las enseñanzas originales del Buda. Usamos el pali en lugar del español porque esta palabra "metta" no tiene una traducción exacta. Literalmente, significa amabilidad, pero la palabra amabilidad puede sonar demasiado tibia. Mientras que metta en su máxima expresión es una emoción intensa, el Buda dice que puede ser tan intensa como el amor de una madre por su único hijo.

Podríamos traducirlo como amor, pero el amor tiene muchos significados. Algunos tipos de amor son muy posesivos y exclusivos. A menudo, el amor puede parecer más sobre nuestros propios deseos y necesidades que sobre lo que es mejor para la otra persona. Mientras que metta significa querer lo mejor para la otra persona, independientemente de lo que queramos. Metta no es exclusivo, no es algo que solo sentimos por algunas personas cercanas a nosotros. En su máxima expresión se extiende a todos los seres.

A veces traducimos metta como "bondad amorosa". Otra posible traducción sería algo así como "buenos deseos", porque metta no es solo un sentimiento agradable y cálido hacia alguien. Lo más importante de metta es nuestro deseo de lo mejor para la persona. Metta es una voluntad, un deseo por el bienestar de alguien.



Bhavana significa "convertirse" o desarrollarse. Entonces, la meditación se trata de desarrollar esta cualidad llamada metta. En la meditación usamos nuestra preocupación por nosotros mismos y nuestros sentimientos por las personas cercanas a nosotros como un camino hacia algo más expansivo e inclusivo. Para hacer esto, hacemos la meditación en cinco etapas.

1. Cultivo de Metta hacia nosotros mismos.
2. Cultivo de Metta hacia un buen amigo.
3. Cultivo de Metta hacia una persona neutral.
4. Cultivo de Metta hacia una persona difícil.
5. Cultivo de Metta hacia todos los seres.