



# Los 5 preceptos

## Hábil y torpe, no correcto o incorrecto

Las ideas budistas sobre las formas sabias de actuar tienen que ver con hacer lo mejor para nosotros, lo que nos hará verdaderamente felices, pero se basan en una idea muy diferente de lo que contribuye a la felicidad de la que tiene la sociedad en general. Estos incluyen la idea de que lo que contribuye a la verdadera felicidad proviene de estados mentales internos positivos en lugar de externos, y que estamos interconectados con otros seres y el mundo que nos rodea, por lo que el egoísmo estrecho es contraproducente.

Cuando actuamos hábilmente:

- Nos hacemos más felices actuando de maneras que desarrollan estados mentales positivos a través de la ley del karma, que nos dice que la forma en que actuamos ahora crea la persona que seremos en el futuro.
- Actuamos en beneficio de los demás, porque las formas de actuar que nutren las tendencias positivas en nosotros incluimos la bondad y la generosidad hacia los demás.

Estos dos elementos interactúan y se refuerzan entre sí. Si estamos en buen estado de ánimo, hacemos más felices a los demás con nuestra presencia e influencia. (No es muy divertido estar cerca de alguien en mal estado). Además, si actuamos en beneficio de los demás, tienden a corresponder, recibimos más amabilidad y generosidad y experimentamos una vida más profunda, cálida y satisfactoria con nuestras amistades y relaciones, por lo que nos volvemos más felices.

## Los cinco preceptos

Las ideas budistas sobre la acción hábil se pueden resumir en cinco grandes principios, que ya hemos mencionado. Estos principios se plasman en los llamados Cinco Preceptos, cinco pautas éticas que podemos utilizar para alinear nuestras acciones con lo que nos beneficiará a nosotros y a los demás. Cada una de estas pautas éticas tiene un aspecto de cultivo y de abstención: lo que debemos hacer y lo que debemos evitar.

1. Amabilidad, no crueldad.



- Cultivo: Acciones de amor y bondad.
- Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de no dañar a los seres vivos.
- 2. Generosidad, no acaparamiento
  - Cultivo: Generosidad.
  - Abstención: asumo el principio de entrenamiento de no tomar lo no dado.
- 3. Tranquilidad, sencillez y contento.
  - Cultivo: serenidad, simplicidad y buen humor.
  - Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de conducta sexual inapropiada.
- 4. Honestidad, autenticidad y franqueza.
  - Cultivo: comunicación veraz.
  - Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de discursos falsos.
- 5. Consciencia clara, no evasión.
  - Cultivo: una mente clara y radiante.
  - Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de intoxicarme y obnubilar mi mente.

### **Prácticas de la semana**

Los desafiamos a que asuman un precepto, tan completamente como puedan, por un día, tal vez solo en la forma básica de abstención.

1. Reflexiona por un momento sobre qué precepto asumirás.
2. Elige un día adecuado.
3. Piensa en lo que harás que sea diferente a tu comportamiento normal, por ejemplo:  
Amabilidad: hazte vegetariano por el día o vegano si ya eres vegetariano.  
Generosidad: haz algún acto generoso.



Tranquilidad: no uses tu teléfono o las redes sociales por un día; o pasa algún tiempo al aire libre sin hacer mucho, simplemente apreciando el mundo.

Honestidad, ¡quizás la más difícil! - mira tu discurso e intenta cortar todos los giros, excusas, exageración, etc. del día.

Conciencia: evita todas las formas de evasión de la experiencia durante el día: bebida, drogas, teléfono, televisión, etc.