



Los 5 preceptos

Hábil y torpe, no correcto o incorrecto

Debido a que el budismo no se basa en la creencia en un dios que juzga, su ética no se trata de complacer a alguna figura de autoridad cósmica. Así que no solemos hablar de lo que está bien y lo que está mal, hablamos de hábiles y torpes. Cuando alguien se comporta de manera poco ética, se está comportando de una manera imprudente, porque se está comportando de una manera que perjudicará a sí mismo ya los demás. Están siendo torpes, no malvados.

La ética budista no se trata de hacernos pasar un mal rato para complacer a un "dios", se trata de hacernos más verdaderamente felices, volviéndonos más como el ser superior que podríamos ser.

El Buda dijo a sus seguidores:

“¡Yo digo, abandona lo torpe! Si abandonar lo torpe no te hiciera infeliz, no te pediría que lo abandonararas. Pero como el abandono de lo torpe trae bienestar y felicidad, por eso digo, ¡abandona lo torpe!

Yo digo, ¡cultiva lo hábil! Si cultivar lo que es hábil fuera a hacerte infeliz, no te pediría que lo cultives. Pero como cultivar lo hábil trae bienestar y felicidad, por eso digo, ¡cultiva lo hábil! "

De modo que 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.

Juntos, estos dos elementos mejoran el mundo entero: si tenemos un efecto positivo en los demás, esto tiene un efecto positivo en las personas con las que ELLOS entran en contacto. Cada acto de bondad y generosidad envía ondas que se ensanchan para siempre. Esto también es cierto para todo acto de mezquindad o crueldad. Cada uno de nosotros es un agente poderoso en la creación del mundo en el que vivimos.

3. 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. Por ejemplo, el primer precepto nos dice que debemos tratar de actuar con bondad, en el lado positivo, y que debemos evitar actos que dañen a otros, en el lado negativo.

- 1. Amabilidad, no crueldad.
 - Cultivo: Acciones de amor y bondad.
 - Expresa interconexión, uno de los "conceptos operativos" que sugerimos la primera semana. Ver nuestra relación con los demás es un aspecto de lo que el budismo llama "percatación", por lo que actuar de esta manera es la aplicación práctica de la sabiduría y nos alinea con la naturaleza de la realidad.
 - Significa actuar de manera que se tenga en cuenta el bienestar de otras personas, no solo el nuestro.



- Es la empatía en acción, implica ponernos en el lugar de los demás y actuar en consecuencia.
- Empieza por los más cercanos a nosotros, pero debe irse de ahí para incluir más y más seres.
- Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de no dañar a los seres vivos.
 - En la medida de lo posible significa no matar, dañar o causar sufrimiento, físico o mental.
 - Por lo general, se toma para descartar ciertas profesiones para los budistas: luchar en las fuerzas armadas, comercio de armas, comercio de productos cárnicos, etc...
 - También se suele considerar que descarta profesiones que causan daños más sutiles, como publicidad, que promueve el deseo, el consumo y el uso innecesarios de recursos, y por eso también causa sufrimiento.
 - Incluye tanto a los animales como a los seres humanos: los budistas no trazan la línea divisoria entre los seres humanos y animales que hacen algunas religiones. En cambio, deberíamos tratar de evitar causar sufrimiento a todos los 'seres sensibles'. Por ello, en nuestra tradición la práctica de este precepto se considera que implica un movimiento hacia el vegetarianismo o quizás el veganismo.
- 2. Generosidad, no acaparamiento.
 - Cultivo: Generosidad.
 - Ha sido descrita como “la característica virtud budista”. Es a menudo una característica importante de las sociedades tradicionalmente budistas y también juega un papel importante en nuestra comunidad aquí.
 - Puede comenzar con obsequios muy pequeños: si te involucras más, verás mucho de esto en la Sangha, con personas que tienen el hábito de dar pequeños obsequios, tarjetas, etc.
 - Incluye dar tiempo, energía y experiencia, así como dinero.
 - En su máxima expresión es una expresión de un enfoque general de la vida, en el que vemos eso, porque estamos interconectados con los demás, lo importante



en la vida es hacer una contribución, en lugar de agarrar todo lo que podamos para nosotros mismos.

- Abstención: asumo el principio de entrenamiento de no tomar lo no dado.
 - Obviamente incluye el robo pero va más allá.
 - Incluye cualquier forma en que obtenemos de los demás lo que ellos no quieren dar libremente. Esto podría incluir el uso de manipulación emocional, evadir nuestras deudas, negociar con violencia, explotar la debilidad de los demás; ¡Podría descartar muchas prácticas comerciales que se aceptan como bastante normales en nuestra sociedad!.
 - Incluye consumir innecesariamente el tiempo y la energía de las personas.
- 3. Tranquilidad, sencillez y contento.
 - Cultivo: serenidad, simplicidad y buen humor.
 - Este precepto trata de liberarnos del "ansia neurótica": podemos tener un deseo saludable por cosas que son necesidades reales, como agua, comida suficiente, amistad y sentido en la vida; pero el ansia neurótica es algo diferente.
 - El deseo neurótico es el deseo de cosas que no pueden satisfacer la necesidad que estamos experimentando.
 - Por ejemplo, cuando buscamos consuelo al comer porque estamos aburridos o solos o no nos sentimos bien con nosotros mismos, no satisfacemos la necesidad, solo empeoramos las cosas.
 - El ansia neurótica está personificada por la adicción: obtener lo que queremos simplemente aumenta la necesidad y el anhelo.
 - A menudo, nuestro anhelo es un intento de llenar una sensación interior de vacío, que experimentamos cuando no estamos expresando nuestro potencial espiritual y viviendo una vida significativa, entonces la solución no es conseguir más entretenimiento o más cosas, la solución es crecer y desarrollarnos.
 - El ansia innecesaria de cosas que realmente no necesitamos alimenta la sociedad de consumo, crea nuestros problemas ambientales y conduce a guerras de recursos; ir más allá es la solución a muchos de los problemas del mundo actual.



- Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de conducta sexual inapropiada.
 - En la forma tradicional, el sexo se destaca porque es el deseo más fuerte para muchas personas y que afecta a otras, pero realmente el precepto se trata de todo anhelo.
 - El budismo no juzga la actividad sexual, excepto en la medida en que nos daña a nosotros o a otros.
 - No dice que el sexo es "malo", ni hace juicios sobre la masturbación, el sexo "fuera del matrimonio" o la homosexualidad, pero debemos evitar dañarnos a nosotros mismos avivando nuestro deseo sexual, lo que evitará que nos sintamos con más serenidad.
 - El precepto incluye todas las formas de anhelo, no solo el sexo; complacer el ansia neurótica de comida, bebida, drogas, tabaco, ropa de moda, artilugios, golosinas, casas más grandes o coches más glamorosos.
 - Expresa uno de los "conceptos operacionales" que presentamos en la semana 1: la felicidad proviene de adentro, no de las cosas externas.
 - Debido a esto, necesitamos liberarnos de un estilo de vida de ansias de cosas externas, buscando satisfacción donde no se puede encontrar. Necesitamos ver la belleza y el valor de una vida sencilla
- 4. Honestidad, autenticidad y franqueza.
 - Cultivo: comunicación veraz.
 - Este precepto nos pide que seamos directos, transparentes y auténticos, lo que genera confianza y buenas relaciones, nos libera de mucha ansiedad y nos permite sentirnos bien con nosotros mismos.
 - Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de discursos falsos.
 - Obviamente, el aspecto de abstención incluye no decir mentiras, pero también tiene una dimensión más sutil. Si miramos nuestro discurso, vemos que a menudo llevamos a cabo una campaña de relaciones públicas para nosotros; somos nuestro propio agente de relaciones públicas, manipulando los hechos



para lucir bien, victimizados, interesantes o correctos; y para evitar la culpa, o alguna vez estar equivocados.

- Esto nos obliga a usar una máscara, lo cual es estresante y nos separa de los demás; gran parte de nuestra infelicidad proviene del hecho de que no estamos siendo genuinos. Dejar caer la máscara es un gran alivio y crea relaciones más profundas: nadie puede ser amigo de una máscara, no importa cuán perfecta sea.
- El precepto incluye evitar la exageración, la distorsión y el giro que usamos como nuestro propio agente de relaciones públicas.
- La veracidad exige mucha conciencia momento a momento, por lo que practicar este precepto es de gran ayuda para practicar el quinto precepto, sobre el desarrollo de la conciencia.
- La veracidad nos permite vernos a nosotros mismos más como somos; a menudo, la imagen que tratamos de presentar a los demás nos engaña; y, a menos que nos veamos a nosotros mismos como somos, no sabemos en qué tenemos que trabajar.
- 5. Consciencia clara, no evasión.
 - Cultivo: una mente clara y radiante.
 - La consciencia plena significa estar presente en nuestra experiencia, consciente de los ideales sobre los que queremos actuar y consciente de nuestro objetivo.
 - El budismo se trata de aumentar la consciencia; sin consciencia no podemos estar en la brecha, estamos en piloto automático, no a cargo de nuestra propia vida.
 - Necesitamos consciencia para practicar cualquiera de los otros preceptos.
 - Cultivamos la consciencia mediante la meditación, prestando atención a nuestro cuerpo, nuestra mente, a las personas y el mundo que nos rodea; y también teniendo en cuenta nuestros valores y objetivos.
 - Abstención: Asumo el principio de entrenamiento de abstenerme de intoxicarme y obnubilar mi mente.
 - Si queremos cultivar la consciencia, debemos evitar las cosas que destruyen la consciencia.

- 
- En la época de los Budas, las principales formas de destruir la conciencia eran la bebida y las drogas; ahora existen muchas más. Por lo tanto, la bebida y las drogas se destacan, pero son solo una parte de ellas.
 - El budismo no exige necesariamente ser totalmente abstemio, aunque muchas personas toman esto como práctica.
 - El significado del precepto debe extenderse a todo lo que usamos para escapar de la realidad; hoy en día puede haber formas de evasión más importantes que la bebida o las drogas; por lo que el precepto también podría significar evitar el uso constante del teléfono, la adicción a Facebook u otras redes sociales, la televisión, y cualquier otro modo de distracción o evasión de la experiencia (utilizado o consumido de manera excesiva).

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.