

## ¿Por qué tener preceptos?

### Una base para la ética budista

Vamos a comenzar a explorar la ética budista de una manera más formal, y para ello, necesitamos primero aclarar algunos aspectos importantes. El karma corresponde a nuestras acciones motivadas por nuestra voluntad, deseos, anhelos, lo que nos gusta, lo que no nos gusta, nuestros hábitos, etc... Y el Karma-Vipaka es el resultado de estas acciones en nuestra mente, nuestras emociones y pensamientos.

Entonces, la base de la ética es la intención y el estado mental que precede a nuestra forma de actuar. ¿Qué nos motiva?, ¿qué nos lleva a actuar de la manera en la que actuamos? Dentro del budismo no se habla de acciones “buenas” o “malas”, y por lo mismo, no existe la noción de pecado, y la emoción de culpa es reconocida como un estado mental muy poco útil en nuestra vida. En contraste, en el budismo se habla de acciones “hábles” o acciones “torpes”.

### ¿Por qué no se habla de bueno y malo en el budismo?

- Las nociones del bien y del mal tienen que ver con una autoridad externa que juzga.
- Esa idea, cataloga determinadamente algo como “bueno” o “malo”, sin tomar en cuenta la motivación o el estado mental que precede a la acción, lo cual polariza los puntos de vista sobre el mundo, y limita nuestra visión del mismo.
- Al polarizarnos, no logramos conectar con las circunstancias específicas de cada individuo, o de nosotros mismos.
- Una forma más objetiva de medir entonces nuestras acciones, sin caer en la tendencia a excusarnos, es notar el resultado que tienen en nuestra experiencia y en la de los demás. Si el resultado de la acción fue de bienestar, conexión, cariño, alegría, tranquilidad, etc... es muy posible que se trate de una acción hábil.
- Por el contrario, si el resultado fue una emoción de tristeza, enojo, separación, aislamiento, etc... es posible que fuera una acción torpe. En este sentido, es importante notar de la forma más honesta estas experiencias, porque en ocasiones, una acción hábil puede hacernos sentir un poco incómodos, sacarnos de nuestra zona segura, pero tener en la profundidad un resultado muy positivo (por ejemplo, tener una conversación difícil con alguien para clarar y resolver un problema.



Podemos sentirnos incómodos y aislados, pero al final también hay una emoción de alivio que nos conduce al bienestar y la armonía).

Y para comenzar a cultivar esta capacidad de actuar cada vez más hábilmente, necesitamos desarrollar cierta empatía, cierta sensibilidad hacia los demás. Esta empatía es ya natural en nosotros. Generalmente si vemos a alguien herido o triste nuestro impulso natural es aproximarnos y ver si podemos ayudarlo, sin embargo, aunque sea algo natural, necesita ser educado y cultivado intencionalmente. Podemos cultivar esa sensibilidad de manera activa.

### **La ética budista significa actuar como un Buda**

Entonces, esta sensibilidad hacia los otros, que hemos visto que es natural en nosotros mismos, corresponde a la base de la ética budista. Esta ética lo que trata de hacer es emular la manera en la cual un ser iluminado actuaría. Recordemos que el objetivo de todo el budismo es alcanzar la iluminación, que podemos entender como un estado de completa sabiduría, creatividad y emoción positiva. Alguien iluminado naturalmente actuaría con bondad y cariño, pues entiende que todos los seres estamos profundamente interconectados, y que la idea de “yo” y “mi beneficio” aislado del beneficio de los demás seres, no es más que una ilusión.

Así que con la práctica de la ética budista, tratamos de sintonizarnos con la realidad misma, en lugar de ir constantemente contra corriente. Buscamos un beneficio colectivo, y no únicamente un beneficio propio, notando que el efecto de ello es una vida más tranquila y feliz, una mente serena.

### **Los 5 preceptos y el primer precepto**

Para educarnos a nosotros mismos, para volvernos más hábiles en nuestra forma de actuar y experimentar estos estados de contento, alegría y tranquilidad, los budistas tenemos preceptos. Los preceptos no son mandamientos o reglas, pues no están impuestos por ninguna autoridad superior o externa a nosotros mismos.

Nosotros los tomamos por nuestra propia voluntad, al darnos cuenta de que nos ayudan a orientar nuestras acciones con más claridad y certitud hacia mejores estados mentales y relaciones con nosotros mismos y con los demás, a modo de guía, como si fueran un mapa que nos muestra el camino hacia una vida mejor. En general, cualquier budista del mundo toma 5 preceptos éticos, que le apoyan como una brújula en su vida cotidiana.



Cada precepto se expresa en dos formas: tiene un elemento de abstención y un elemento de cultivo.

### El primer precepto

Abstención: “Tomo el principio de entrenamiento que consiste en abstenerme de hacer daño los seres vivos”/ Cultivo: “con acciones de amor y bondad, purifico mi cuerpo”.

Es muy importante resaltar la primera palabra “tomo”. Significa que es algo que estoy integrando a mi vida por mi propia voluntad, nadie exterior a mi me obliga a hacerlo. “El principio de entrenamiento” nos recuerda que es una práctica, algo en lo que nos volvemos hábiles con el tiempo. No significa que no nos equivocaremos, sino que cada vez podemos hacerlo mejor y con más facilidad, como cuando aprendemos a tocar un instrumento, un idioma nuevo o entrenamos para un maratón.

Cuando tomamos un precepto, lo hacemos porque queremos transformarnos, queremos que nuestra vida se vea realmente influenciada por él a partir de percatarnos de que algunos de nuestros hábitos no nos han traído los mejores resultados. Entonces, quizá no nos sentimos particularmente amables una mañana, pero aún así, nos esforzamos por ser amables con otros bajo la idea de que al hacerlo, esta práctica me transformará.

Es como un poeta, que quizá no se siente inspirado todos los días para escribir, pero aún así se sienta y escribe, y surgen versos maravillosos. Este principio es la base de todos los demás. Su principal expresión es la de la no crueldad. En su forma más rudimentaria, implicará no tomar la vida de otras criatura, pues es lo único y más valioso que tiene. Es lo más natural cuidar de tu propia vida y puedes notar que cualquier criatura lucha por su vida con todas sus fuerzas.

Sin embargo, existen muchas otras formas de causar daño o de tratar a otros con crueldad, por lo que tratamos de ser cada vez mas sensibles a la manera en la que nos relacionamos con el mundo, y comenzamos a notar el efecto que tiene cuando, por ejemplo, hablamos un poco más fuerte o tosco, cuando por medio de nuestro lenguaje corporal lastimamos a otros, etc...

Este principio general toma formas más específicas en los siguientes preceptos, que estaremos explorando a lo largo de las próximas sesiones con más detalle. Es importante cuando comenzamos a tratar de practicar un precepto, que no nos enfoquemos en nuestras propias discusiones mentales, considerando cosas como “¿será ético darle esta moneda al indigente incluso si tal vez lo utilice para



lastimarse?”... Este tipo de diálogos internos pueden ser realmente confusos y pueden desanimarnos.

En lugar de eso, te invitamos a estar mucho más atento a tu experiencia, comenzando por las sensaciones en el cuerpo. Si el cuerpo se siente relajado, abierto, expansivo, es posible que dentro de tu corazón en lo más profundo sepas ya cuál es la mejor forma e proceder. La reflexión es importante, y poner en duda nuestras decisiones y acciones es fundamental en la practica budista, pero en ocasiones este tipo de diálogos internos entorpecen nuestra intuición.

### **Práctica de la semana**

Te sugerimos realizar las siguientes prácticas durante tu semana:

1. Haz algo amable por alguien más todos los días. Llévale un detalle a alguien, lava los trastes, hazle notar una de sus cualidades...
2. Toma la práctica del vegetarianismo/ veganismo durante una semana.

\*Si se te dificulta, anota las razones por las cuales no lograste cumplir con la práctica de la semana.