



Más allá de la ética

El quinto precepto

“Tomo el principio de entrenamiento que consiste en abstenerme de obnubilar mi mente/ con consciencia clara y lúcida, purifico mi mente”.

En el esquema básico de los 5 preceptos, que se toman dentro de prácticamente todo el mundo budista, este es el único que concierne a la mente. Hemos visto que los primeros tres se enfocan en acciones de cuerpo, el cuarto en el habla, y el quinto, hace referencia a los actos mentales.

En su forma evidente de abstención, nos invita a evitar intoxicar la mente. Uno de los principales objetivos de la práctica budista es el de tener cada vez más claridad sobre nuestra experiencia: claridad sobre nosotros mismos, nuestras ideas, nuestros puestos de vista, hábitos, tendencias, emociones y acciones. Todo lo que compone a nuestro ser. Y a partir de ahí, cultivar también claridad hacia la realidad misma, sin negarla, sin tratar de ajustar al mundo a nuestras necesidades particulares, nuestros deseos o preferencias. Queremos fluir con la vida en lugar de constantemente luchar contra ella.

Para conseguir ese objetivo, meditamos. La meditación es la puerta que nos abre el panorama hacia la serenidad, la claridad, la sabiduría y la percatación. Una vida budista incluye a la meditación como una herramienta central de crecimiento y transformación. Una consciencia clara y lúcida se relaciona con la atención plena. Es esta capacidad de saborear la vida, de realmente disfrutar de la experiencia en sus formas más sutiles, que a menudo debido a nuestra distracción se nos pasan por alto. Es la habilidad de gozar de un trago de café, de una charla amena con un amigo o de la luz de la luna. Al mismo tiempo, muestra la capacidad de afrontar las dificultades naturales de la existencia humana desde un panorama amplio, mucho más objetivo. Nos permite no dejarnos llevar completamente por la desesperación y el dolor en momentos complicados y recibirlos con estabilidad emocional y sabiduría.

Si gran parte de la práctica budista es crear esta claridad mental, lo opuesto a ello es intoxicar u obnubilar la mente: a través de alcohol, drogas o estados alterados de consciencia. Distraernos es una forma más sutil de intoxicación, cuando el objetivo que buscamos es el de aislarnos o separarnos de la realidad. Un maratón de series de televisión o las redes sociales en ocasiones pueden ser ejemplos de intoxicación, dependiendo del estado mental y la motivación que nos lleva a este tipo de conductas.



Más allá de la ética

Hasta ahora, esperamos que tengas claros los siguientes 5 puntos con respecto a la ética:

1. Lo que llamamos ética dentro del Budismo no es una lista de cosas que hacer y no hacer. No son mandamientos o reglas fijas.
2. No practicamos la ética evitando un castigo o esperando un premio. Por ello, no hablamos de pecados, o del “bien” y del “mal”.
3. La ética depende de nuestras intenciones, y esa compuesta de actos volitivos (actos de la voluntad). Por ello, no podemos aproximarnos a las acciones de nadie desde una perspectiva extrema, viendo las cosas en blanco y negro.
4. La ética es una práctica, un entrenamiento que necesita llevarse a cabo dentro del contexto de nuestra vida cotidiana, y en el cual podemos volvernos cada vez más hábiles.
5. La ética budista es una expresión natural de cómo actuaría alguien iluminado: alguien sabio, compasivo y espontáneo.

Una vida ética, hábil, es una vida de creatividad continua, similar a la vida del artista, pero mucho más amplia. Y esto podemos verlo especialmente en la parte de cultivo de cada uno de los preceptos: cultivando acciones de amor y bondad, generosidad sin límites, tranquilidad, sencillez y contento, etc... son expresiones de profunda creatividad, pues siempre existen formas nuevas, más sutiles, más significativas de expresar cada precepto.

Es factible constatarlo en nuestra propia experiencia: los preceptos nunca terminan, nunca se agotan del todo. Entonces, al practicar la ética nos abrimos a algo que va mucho más allá de nosotros, y mientras más lo practicamos, más comprendemos su sutileza. Continuamente, nos expandimos hacia algo mucho más grande y trascendental. La ética nos permite percatarnos profundamente de “que la vida es mucho más grande y amplia que nuestra simple idea de cómo es la vida”.

El Dharma propone que los seres humanos pueden volverse Budas, que la consciencia humana puede ir mucho más allá de lo que nos imaginamos, incluso más allá de lo que nos es posible imaginar. Hay un momento en la cual comenzamos a estar atraídos naturalmente hacia la experiencia ética, un “punto de no retorno”, en donde los preceptos dejan de ser tan necesarios, pues ya nos encaminamos hacia allá, y la



práctica deja de sentirse como un esfuerzo. Resulta imposible ser cruel, hablar con poca amabilidad o no mostrarnos generosos, y la vida fluye con una sencillez y serenidad sin precedentes.

La mente comienza abrirse más y más hacia una versión mucho más sabia de nosotros mismos; nos volvemos mucho más humanos, nos alegramos honestamente en el bienestar de otros, empatizamos genuinamente con el sufrimiento de otros y conectamos con nuestra experiencia de estar vivos con intensidad. Y todo este proceso es natural, no es sobrenatural. No es algo en lo que “tenemos que creer”, es la expresión más natural de nuestra verdadera humanidad. No tenemos que tener fe ciega, sino simplemente esperar y ver cómo la propia experiencia se desenvuelve.

Una vida budista

Entonces, ¿qué es una vida budista?, ¿cómo se relaciona esta vida budista con la ética?

- Una vida budista es una vida de constante transformación, de re-inención de quienes somos. Nos damos cuenta de que podemos cambiar, y que esa posibilidad está latente en nuestras manos, día con día, segundo a segundo.
- Es una vida en la cual somos responsables de nuestra propia felicidad. No esperamos que sean otras personas o condiciones externas las que satisfagan nuestros anhelo, sino que tomamos responsabilidad y dirección por nuestras propias emociones, pensamientos, y acciones con el objetivo de experimentarnos cada vez más felices, serenos y plenos.
- Es una vida que fluye desde el modo del amor y no desde el modo del poder, en donde nos relacionamos con los otros a partir de su calidad de seres humanos, y no de cómo pueden servirnos para nuestros propósitos individuales.
- Es una vida de profunda conexión con el mundo: conexión verdadera con los demás, con la naturaleza, con el entorno, e incluso, con lo trascendental. Con la intuición y la confianza.
- Es una vida de amabilidad y cariño.
- Es una vida de generosidad, en donde nos damos cuenta de que al estar tan profundamente ínter-relacionados los unos con los otros, mi bienestar y el bienestar de los demás no es diferente.



- Es una vida de cultivo de tranquilidad, en donde tratamos de vivir cada vez con mayor sencillez. Deseando menos, y disfrutando más.
- Es una vida de agradecimiento y valoración de lo que tenemos, y de cultivo constante de agrado a nuestra experiencia tal y como es. De disfrutar lo que hay y no desear minuto a minuto que las cosas sean distintas.
- Es una vida de habla amable; de cultivo de palabras que generen armonía, tranquilidad y bienestar en el medio en el cual nos desarrollamos, sin pleitos o discusiones. Una vida de veracidad y honestidad, en donde no tenemos nada que ocultar, y podemos ser verdaderamente libres.
- Es una vida de atención y percatación. De autoconsciencia, en donde nos conocemos profundamente, y a través del autoconocimiento, podemos tomar mejores decisiones y relacionarnos con más amabilidad y cariño con el mundo.
- Es una vida de fortaleza emocional, de resiliencia y de responsabilidad, en donde tenemos herramientas para vivir las dificultades naturales con aceptación amable, cariño hacia nosotros mismos y los demás y perspectiva.
- Una vida budista es una vida más humana.
- Una vida budista es una vida de libertad.

Preguntas de reflexión

Con base en lo que has aprendido, reflexionado y descubierto sobre ti mismo, imagina:

- 1. ¿Qué de lo que has hecho estas semanas te gustaría mantener en futuro?
- 2. ¿Qué te gustaría recordar?
- 3. Escribe al menos un propósito que puedas llevarte para realizar después de este curso. (Recuerda que para que un propósito pueda llevarse a cabo, necesita ser concreto, fácil de realizar y en un tiempo y espacio específico).