

UNA SIMPLE GUÍA PARA LA VIDA*

POR ROBERT BOGODA

Traducción por Virginia Etienne

CONTENIDO

Introducción

Una simple guía para la vida

1-La visión correcta de la vida

2-Beneficios del recto entendimiento

3-Un plan de vida

4-Obstáculos

5- Relajación

6-Observancia de los Cinco Preceptos

7-Controlando las emociones

8-Estar consciente de los prejuicios y la propaganda

9-Una vida familiar feliz

10-La práctica de la benevolencia

11-Liberando la mente

12-Atención a la respiración

13-Enfrentando la muerte con ecuanimidad

14-El buen budhista

15-Sobre el autor

INTRODUCCIÓN

Innumerables libros han sido escritos sobre el Buddhismo, pero la mayoría de ellos son muy exhaustivos, muy especializados o muy académicos para servir de ayuda práctica para el ocupado budhista laico en busca de una concisa guía. Un corto, claro y sencillo manual sobre como vivir una adecuada vida budhista laica, es por ello una necesidad muy sentida. El presente ensayo intenta llenar este hueco proporcionando exactamente lo que su título ofrece: Una simple guía para la vida.

Para facilitar las referencias el ensayo se ha dividido en cortas secciones convencionales. La primera sección es de énfasis teórico. Intenta fijar en la mente del lector los principios esenciales de las enseñanzas del Buddha, sin explicaciones complicadas y sofisticadas. Los principios aquí discutidos servirán como una explícita filosofía de vida, un marco de referencia que ilustra el significado y propósito de la vida budhista. Estos principios permitirán al budhista laico entender su lugar en un gran esquema de cosas, ordenar prioridades y planear un camino adecuado para alcanzarlos. La falta de una clara

filosofía de vida, tan ampliamente difundida hoy en día, es responsable de la constante declinación de los estándares éticos, tanto individual como socialmente, en Sri Lanka y en el mundo entero.

La segunda sección se ocupa de las implicaciones prácticas para asumir la comprensión de la existencia esbozada en la primera sección. Examinaremos los beneficios visibles al aceptar el Dhamma como una manera de pensar y vivir; en esta sección también echaremos una mirada a lo que sucede en la sociedad cuando los valores espirituales son abandonados en favor un desarrollo exclusivamente acentuado en lo material.

Las siguientes dos secciones discuten respectivamente la necesidad de diseñar un plan individual de vida y los obstáculos que posiblemente impidan su exitosa consecución. El problema central de un seguidor budhista laico es combinar exitosamente la vida laica con la moral y principios espirituales budhistas. Este problema puede solucionarse al organizar la propia vida como budhista laico dentro del marco de referencia del Noble Óctuple Sendero, el cual representa las enseñanzas del Maestro en la práctica. Dado que un cierto grado de seguridad económica es esencial para crecer en el Dhamma, el Buddha se ocupó del bienestar material de sus discípulos laicos tanto como de su desarrollo espiritual. Él no les prohibió la búsqueda de la felicidad mundana, sino que enfatizó que en la persecución de las metas mundanas, el budhista laico debería tener mucho cuidado para evitar romper las reglas básicas de moralidad. Estas reglas resumidas en los Cinco Preceptos de la virtud, son el código ético mínimo que debe seguir cualquier budhista. Como los Cinco Preceptos son por ello de tan fundamental importancia para el seguidor budhista laico, una sección separada es dedicada a su discusión.

Las restantes secciones del ensayo muestran como aplicar los principios básicos del budhismo a otras áreas principales de la vida de un budhista. El ensayo termina con una corta sección describiendo lo que se espera de un budhista laico ideal en su vida cotidiana. La máxima directriz del ensayo entero es: Un poco bien hecho es mejor que mucho pobremente hecho.

En resumen: la enseñanza del Buddha, que es única en su perfección, es el más racional y consistente plan para una vida sana. No se basa ni en dogma ni en fe ciega, sino en hechos y conclusiones verificables. Por ello ofrece un razonable modo de vida que debería atraer a cualquier persona pensante. Más aún, el Dhamma es completamente compatible con los avances de la ciencia moderna y no requiere hábiles reinterpretaciones para evitar colisiones con los descubrimientos científicos.

El mero hecho de aceptar el budhismo intelectualmente, sin embargo, no asegura la felicidad y la seguridad. Para obtener los frutos, la enseñanza del Buddha debe ser utilizada inteligente y constructivamente en todas las actividades de nuestra vida diaria. Debe ser asumida, adaptada, y aplicada hasta que todos

sus principios básicos sean absorbidos y hechos hábitos por la práctica repetida, porque un conocimiento teórico del buddhismo es insuficiente por sí mismo.

Si se desea hacer cambios en la cambiante personalidad que uno es ahora, estos cambios toman tiempo y paciencia. La grandeza del Nibbana no se alcanza con un súbito brinco sino por el sereno, persistente esfuerzo sobre un largo periodo, guiado por la enseñanza del Maestro. No olvidemos que un viaje de mil kilómetros empieza por un simple paso. La práctica diaria, empezando con la estricta observancia de los Cinco Preceptos, es el modo para el progreso ordenado en el sendero. Aún una pequeña práctica diaria acerca al practicante un poco más a la meta cada día.

Aprovecho esta oportunidad para ofrecer el mérito de este regalo del Dhamma con mucho agradecimiento y devoción a mis padres, hoy fallecidos. Tal regalo engrandece cualquier otro regalo: (Sabbadanam dhammadanam jinati). ¡Qué este redunde en su felicidad!

UNA SIMPLE GUÍA PARA LA VIDA

Esta publicación busca explicar, en términos claros y simples, como vivir una vida budhista laica en medio de nuestras responsabilidades mundanas.

1- LA VISIÓN CORRECTA DE LA VIDA

Para ser feliz, exitoso y seguro, debemos primero aprender a vernos a nosotros mismos y al mundo como realmente somos y entonces deberíamos realizar nuestras actividades cotidianas de acuerdo con esta visión. Debemos también buscar las soluciones de nuestros problemas en términos de la relación causa y efecto, porque la ley universal de causalidad opera en el campo de la conducta humana tanto como lo hace en el mundo físico.

Las bases para una fructífera vida es el entendimiento de la ley moral del kamma. Kamma es la acción volitiva, acción que expresa moralmente determinadas intenciones o voliciones. Necesitamos reconocer claramente que actos sanos e insanos producen correspondientes buenos y malos resultados. Lo que una persona cultiva, eso cosechará. El bien produce bien, y el mal produce mal. Este poder retributivo es inherente a la acción volitiva o kamma.

El kamma también es acumulativo. No solamente nuestros actos generan resultados agradables y dolorosos, sino en su fuerza acumulativa también determinan nuestro carácter. Los actos que realizamos en cualquiera de nuestras vidas se transmiten a vidas futuras en forma de disposiciones. Estas disposiciones constituyen nuestros rasgos de carácter.

Inherente a la acción esta el poder de producir sus propios resultados. Esto ocurre sin la intervención o ayuda de algún agente externo. El buddhismo niega la existencia de un Dios-Creador. Kamma no es ni destino ni predeterminación, sino

nuestras propias libres acciones consideradas como capaces de producir resultados. Comprendiendo la ley moral de causa y efecto (kamma), aprenderemos a controlar nuestras acciones para nuestro propio bienestar así como para promover el bien de otros.

Existen diez acciones insanas (akusala-kamma-patha): actos que tienen su origen en las impurezas de avaricia, odio e ignorancia. Estas son: matar, robar, conducta sexual errónea, mentir, difamar, lenguaje grosero, lenguaje frívolo, codicia, mala voluntad y falsas opiniones. Contrarias a estas, hay diez acciones que tienen su origen en el mérito (puññakiriya-vatthu), actos que surgen de las virtuosas cualidades del desapego, benevolencia y sabiduría, y que generan kamma sano: generosidad, moralidad, meditación, reverencia, servicio, transferencia de mérito, regocijo en los buenos actos de otros, escuchar el Dhamma, exponer el Dhamma, y corregir las propias opiniones.

Es una falta de recto entendimiento e ignorancia de las subyacentes leyes de la vida lo que explica la prevalencia del materialismo en el mundo de hoy, aun en las territorios tradicionales del Buddha-Dhamma. Cuando la gente se convence que todo perece al morir, pierden de vista los altos ideales éticos y se hacen indiferentes a las consecuencias a largo plazo de sus actos. Sus vidas enteras giran al rededor de una ciega persecución de los placeres sensuales. Por eso encontramos hoy en día gente trabajando por el dinero sin importar como es ganado, persiguiendo el placer sin importar donde se encuentra, persiguiendo el poder y fama sin importar el costo de su integridad personal.

La ignorancia de la ley no es una excusa válida en una corte de justicia, y así es también con respecto a la ley moral del kamma: la ley opera independientemente de que uno lo crea o no, cada efecto es seguido de su respectiva causa. Así como un niño se quema si toca el fuego independientemente de que él entienda o no el peligro de jugar con fuego, así, quien viola las leyes de moralidad debe enfrentarse con las consecuencias cuando su kamma madura, sin importar que acepte o no la enseñanza del kamma.

De la misma manera como una sombra esta conectada con un objeto, así el renacimiento esta conectado con el kamma. La avaricia (tanha), el deseo egoísta, nos lleva a hacer actos que afirman el deseo de existir, kamma, acción volitiva. Ninguna fuerza de la naturaleza se pierde, y la energía moral no es la excepción. Mientras se mantengan la avaricia y la ignorancia en la mente, el kamma debe encontrar su expresión al morir. El fruto inevitable del deseo por la existencia es el renacimiento.

El Budhismo afirma la continuidad del flujo de vida individual al morir, pero niega la existencia de un alma permanente. La mente es un flujo de procesos mentales sin ninguna entidad permanente, sin embargo este flujo, aunque insubstancial, continua de vida en vida mientras es impulsado por la sed de existencia. La mente de un moribundo, debido a su deseo latente por continuar existiendo, se aferra a algún objeto, idea o sentimiento conectado con una acción hecha durante su vida,

y este aferrarse revitaliza un germen de vida acorde con ello. La nueva forma de vida puede ser humana o no-humana, de acuerdo con el kamma o fuerzas morales generadas durante la vida del fallecido. El germen de vida encendido por el proceso de renacimiento está dotado con una conciencia inicial (llamada patisandhicitta) en la cual están latentes todas las impresiones pasadas, características y tendencias de ese individuo particular. Por lo tanto la muerte conduce al nacimiento y el nacimiento a la muerte. El renacimiento es así posible sin un alma que transmigre.

Las doctrinas gemelas de kamma y renacimiento son "el camino del medio" que provee respuestas satisfactorias al problema de la vida. El camino del medio evita los extremos del teísmo y del materialismo, preservando la confiabilidad moral sin el problema que se suscita al colocar un omnipotente Dios aunque benevolente. Un ser humano es la expresión visible de sus propias acciones pasadas. Uno nace de su propio kamma pasado, sostenido por su kamma presente, y al morir va a donde lo conduce su propio kamma acumulado.

El buddhismo enseña que el ser humano evoluciona de acuerdo a la calidad del kamma que ha hecho durante su vida. Esto ofrece una base racional a la moralidad en lugar de los mandamientos de un Dios-Creador. De acuerdo con las enseñanzas budhistas, puede haber regresión (kamma descendente) del plano humano al reino subhumano como el mundo animal, y progreso (kamma ascendente) del plano humano a los planos celestiales. Tomando en cuenta los peligros de caer a los reinos subhumanos, uno debería siempre actuar con cuidado. La virtud, basada en un correcto código de conducta, nos protege de la regresión y asegura el progreso espiritual.

Un verdadero seguidor de Buddha acepta la ley moral del kamma como justa, reconociendo que está es la razón principal de tantas desigualdades entre los humanos respecto a la salud, riqueza y sabiduría. También aprende a enfrentar las pérdidas de la vida, desengaños, fracasos y adversidad con tranquilidad, sin quejarse; porque sabe que estos son el resultado de sus propios malos actos pasados. Si se pregunta: ¿porqué me pasa esto a mí? La respuesta debe ser expresada en términos de acción y resultado. Tratará de solucionar sus problemas lo mejor que pueda y se ajustará a la nueva situación cuando el cambio externo no sea posible. No actuará apresuradamente, ni caerá en desesperación, ni tratará de escapar de sus dificultades recurriendo a la bebida, drogas o suicidio, como ocurre tan seguido en Sri Lanka. Tal conducta sólo muestra inmadurez emocional e ignorancia de la enseñanza del Buddha.

Para un genuino Budhista, sus actividades cotidianas, ya sean de pensamiento, palabra u obra, son más importantes que cualquier otra cosa en la vida. Un entendimiento adecuado de la ley moral budhista del kamma y renacimiento es esencial para una vida feliz y razonable y para el bienestar del mundo. En las propias palabras del Buddha:

El asesino encuentra a su vez a un asesino;

El conquistador encuentra a alguien que lo conquiste;
El abusivo obtiene abuso, el fastidioso molesta.
Así, por la evolución del acto,
Un hombre que despoja es despojado a su vez."
(Samyutta Nikaya, Kosala Samyutta, trans. por Sir Robert Chalmers).

A pesar de que nos imaginemos que somos un "yo" - un individuo substancial real - de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, somos en realidad nada más que un proceso similar a una flama, una siempre cambiante combinación de materia y mente, ninguna de las cuales es la misma en dos momentos consecutivos. Todos los componentes de nuestro ser son impermanentes, insatisfactorios y desprovistos de "yo". La vida no es un ser, una identidad, sino un devenir; no un producto, sino un proceso. No hay realmente un hacedor sino un hacer; no un pensador, solamente un pensamiento; no un buscador sino solamente una búsqueda.

El Buddha nos enseña como poner fin al incesante círculo de renacimientos en el cual padecemos múltiples tipos de sufrimiento. El modo de terminar el ciclo es removiendo las causas que lo impulsan de vida en vida. La causa principal es la avidez, la cual asume diversas formas. La avidez impele a la persona a tomar una acción (kamma) determinada para satisfacer el deseo, y como el deseo es esencialmente insaciable el resultado es el renacimiento.

El deseo es una poderosa fuerza mental latente en todos los seres no iluminados. La causa del deseo es la ignorancia (avijja) de la verdadera naturaleza de la vida: no saber que la vida es un proceso siempre cambiante, sujeta al sufrimiento, y totalmente desprovista de un "yo", "self" o entidad permanente. Toda vida, dondequiera que se encuentre, lleva esta misma naturaleza: un proceso estampado con las tres marcas de impermanencia, insatisfactoriedad y sin "yo" o ego (anicca, dukkha, anatta).

El Buddha comprendió por sí mismo la verdadera naturaleza de la vida y a través de esta comprensión alcanzo algo más allá de la vida y la muerte: una realidad que es permanente, dichosa e inmortal. Este estado no puede ser descrito sino que debe ser internamente realizado como una cuestión de experiencia personal directa; debe ser alcanzado para uno mismo y por uno mismo. Esta realidad última, en la que los pensamientos expiran en la experiencia, es Nibbana, la meta del sendero Buddhista.

Las enseñanzas del Buddha pueden así ser condensadas en estas cuatro verdades verificables, llamadas la Cuatro Nobles Verdades: sufrimiento, su causa (deseo), su cesación (Nibbana), y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento (el

Noble Óctuple Sendero). Éstas son verdades eternas, verdades que no cambian y no pueden cambiar con el tiempo y el lugar.

La única manera para impedir la infelicidad e insatisfacción es la eliminación del deseo que produce nacimiento; porque cualquier cosa buscada ávidamente y a la que nos aferramos es impermanente. Nada dura para siempre -ni persona, ni objeto, ni experiencia. Cuanto surge debe perecer y, aferrarse a lo perecedero tarde o temprano termina en sufrimiento. De ninguna manera es fácil eliminar el deseo; de hecho, es el más difícil reto de todos. Pero cuando lo hacemos, alcanzamos un estado de perfección interior y calma imperturbable.

Podemos alcanzar el final del sufrimiento cultivando el Noble Óctuple Sendero en sus tres niveles de moralidad, concentración y sabiduría (sila, samadhi, panna). La moralidad purifica la conducta y la concentración consigue la serenidad de la mente. Cuando la mente esta serena y concentrada, surge la sabiduría, claridad interior, el conocimiento y visión de las cosas como realmente son. Con el surgir de la sabiduría, el deseo en todas sus formas es destruido para siempre; la llama de la vida se extingue entonces por falta de combustible. Lo Incondicionado se ha ganado -Nibbana, que es inmortal, dichoso y real.

El Noble Óctuple Sendero consiste en seguir los ocho factores, interrelacionados e interconectados, ordenados en los siguientes tres grupos:

Grupo de la sabiduría (pañña)

- 1.- Recto Entendimiento: conocimiento de la verdadera naturaleza de la vida; entendimiento de las Cuatro Nobles Verdades.
- 2.- Recto Pensamiento: pensamiento libre de la sensualidad, malevolencia y agresión.

Grupo de la moralidad (sila)

- 3.- Recta Palabra: abstenerse de falsedades, difamación, lenguaje áspero y lenguaje frívolo.
- 4.- Recta Acción: abstenerse de matar, robar y conducta sexual ilícita.
- 5.- Rectos Medios de vida: evitar cualquier medio de vida que involucre daño o explotación de otros.

Grupo de la concentración (samadhi)

- 6.- Recto Esfuerzo: entrenar la mente para evitar estados mentales insanos y desarrollar estados mentales sanos.
- 7.- Recta Atención: desarrollar el poder de la atención y consciencia respecto a los "Cuatro Fundamentos de la Atención" -cuerpo, sensaciones, mente y formaciones mentales.
- 8.- Recta Concentración: cultivar la unidireccionalidad de la mente.

Estos ocho factores resumen las enseñanzas del Buddha y su práctica. Son el corazón del Buddha-Dhamma. No es suficiente conocer y admirar el Dhamma; debe ser practicado en la vida diaria, por que la dificultad de conocer lo que es correcto no se compara con la dificultad de ponerlo en práctica. Realmente sabemos algo cuando lo hacemos repetidamente, cuando lo hacemos parte de nuestra naturaleza. El lado práctico del Dhamma es el triple entrenamiento en moralidad, concentración y sabiduría, los cuales constituyen colectivamente el Noble Óctuple Sendero, que es "el camino del medio" descubierto por el Bendito para la realización del Nibbana.

Monjes y laicos siguen igualmente el mismo camino. Ambos empiezan por el mismo principio, recto entendimiento; ambos persiguen la misma meta, el Nibbana. La única diferencia se encuentra en el grado de compromiso en la práctica y el ritmo de progreso. Pero ya sea como laico o como monje, la práctica sistemática del Óctuple Sendero alimenta el crecimiento de las cualidades sanas que conducen a la liberación - generosidad, benevolencia y sabiduría. A medida que estas cualidades gradualmente alcancen la madurez, ellas debilitarán y finalmente eliminarán las cadenas de la avidez, el odio y la ignorancia que nos han mantenido por tanto tiempo atados a la rueda del renacimiento y sufrimiento.

2- BENEFICIOS DEL RECTO ENTENDIMIENTO

1.- Recto entendimiento es el fundamento para desarrollar un sentido adecuado de valores, tan lamentablemente faltantes en nuestro tiempo. Sin el recto entendimiento nuestra visión es debilitada y se pierde el camino; todos nuestros esfuerzos serán erróneos y desviados, todos nuestros planes para el desarrollo individual y social tropezarán y fracasarán. Tales planes deben estar basados en el Óctuple Sendero con énfasis en el auto-esfuerzo, auto-control, y respeto por el individuo.

Cuando las opiniones erróneas prevalecen actuaremos con un sentido pervertido de los valores: nos arroja a la persecución ciega de riqueza, poder y posesiones; estaremos obsesionados por la urgencia de conquistar y dominar; suspirando por la cruel venganza; ingenuamente conformes con los convencionalismos y normas sociales. La recta visión nos orientará hacia un sentido iluminado de valores; hacia el desapego y cordialidad; hacia la generosidad de espíritu y servicio altruista; hacia la consecución de la sabiduría y el entendimiento. La confusión y locura moral ahora prevalecientes en el mundo, si no pueden ser eliminadas, al menos pueden ser disminuidas si se sigue el camino del Buddha. Rectos modos de vida y recta acción, por ejemplo, pueden ayudarnos a evitar los conflictos que

resultan de un camino equivocado de vida y de la equivocada acción, permitiendo por ello a la sociedad vivir en paz y armonía.

A pesar que en los países ricos del occidente la población goza de altos estándares de bienes y servicios, la calidad interna de su vida no evidencia un correspondiente nivel de bienestar. La razón de esta pobreza en su vida interior es la negligencia en los valores espirituales. Cuando el materialismo erosiona la dimensión superior de la vida espiritual, le sigue un hundirse en el nihilismo moral. Vemos esto en las alarmantes estadísticas características de la sociedad materialista: el incremento en la tasa de suicidio, en la explosión del crimen, en la proliferación de ofensas sexuales, alcoholismo, y abuso de drogas. Esto muestra que el unilateral énfasis en el desarrollo material en una sociedad buscadora de placeres, es en fin de cuentas autodestructiva, como una pieza de hierro que es devorada por el oxido que surge en ella misma. Aún el conocimiento y la disciplina por sí solos no son adecuados, porque sin ideales morales, pueden convertir a una sociedad en nada más que una fábrica a escala masiva o en un campo militar. Es solamente el cultivo de un correcto sentido de valores lo que puede hacer una sociedad culta y civilizada en el verdadero significado de estos términos.

2.- Teniendo un recto entendimiento nos permitirá reconocer que los valores mundanos son relativos y contruidos por el hombre. Estos falsos valores mundanos llevan a la gente por mal camino y hacen sufrir en vano. Un Buddha enseña valores auténticos, valores reales, valores que tienen su raíz en verdades eternas. Un Buddha primero comprende por sí mismo la verdadera naturaleza de la vida, después revela el Dhamma a los seres humanos, la ley eterna de la rectitud y verdad. Este Dhamma incluye las Cuatro Nobles Verdades y los principios del kamma y renacimiento. Cualquier valor que desvíe de estos principios, sin importar cuan ampliamente aceptado pueda ser como norma común, es engañoso y sin valor. Mientras que aquellos cuyas mentes estén envueltas en puntos de vista erróneos pueden ser engañados, aquel con una recta visión reconocerá su vacío de inmediato.

3.- Viendo que la vida involucra incesantes cambios y que está sujeta a muchas formas de sufrimiento, alguien con recto entendimiento aprende a vivir simplemente y a regular el deseo. Una persona sabia y virtuosa es moderada en sus deseos y sigue el camino del medio en todos los aspectos. Al entender la estrecha relación entre deseo y sufrimiento, comprende la importancia de mantener el deseo controlado con una vida simple. Alguien con recto entendimiento es consciente de que la felicidad real es un estado interior -una cualidad de la mente- y por ello debe buscarla interiormente. La felicidad es independiente de las cosas externas, aunque por supuesto un cierto grado de seguridad material es necesario como base para el desarrollo interior.

Necesitamos únicamente cuatro tipos básicos de sustento físico: comida

saludable, vestimenta, techo y medicina. Complementariamente a estos, tenemos cuatro necesidades mentales: recto conocimiento, virtud, cuidar las puertas de los sentidos, y meditación. Éstos son los dos grupos de requisitos básicos que conducen a una vida elevada. Vivir simplemente, sin posesiones superfluas y enredos, conduce al contentamiento y a la paz de mente, liberando tiempo y energía para perseguir virtudes y valores superiores. Es el orgullo y vanidad las que nos mantienen atados a falsas metas, y mientras más pequeña sea la mente, mayor es el orgullo.

4.- El Buddhismo sostiene la objetividad de los valores morales, porque su ética esta basada en la ley de causa y efecto en la esfera moral, y esta ley, como la ley física de gravedad, es verdad invariable válida para todos los tiempos. Buenos actos y malos actos producirán sus respectivos placenteros y dolorosos frutos independientemente de la visión y deseos de la persona que los lleve a cabo. Al reconocer la objetividad de la ley moral y la ineludible conexión entre actos y sus resultados, una persona con recta visión se abstendrá de hacer acciones erróneas y se adherirá a los estándares de la conducta sana expresada en los Cinco Preceptos de conducta virtuosa (discutidos más adelante).

5.- Como la inestabilidad es inherente a la vida, las cosas más inesperadas pueden suceder. Por ello, el sabio budhista reconoce la necesidad de controlar sus sentimientos. Cuando la calamidad llega, debemos encararla con tranquilidad, sin lamentarnos o cayendo en la desesperación. La habilidad de mantenerse ecuánime en medio de las fluctuaciones de la fortuna es un beneficio del recto entendimiento. Debemos entender que cualquier cosa que nos ocurra nos ocurre debido a causas y condiciones por las que somos responsables a fin de cuentas. Similarmente, conforme obtengamos cierto grado de control emocional, seremos capaces de descartar miedos irracionales y preocupaciones. La aparente injusticia de la vida, aflicciones, desajuste emocional, etc., son entera y racionalmente explicadas por la ley del kamma y renacimiento. Al entender esta ley, veremos que, en el análisis final, somos los arquitectos de nuestro propio destino

6.- Un otro fruto del recto entendimiento es la habilidad para ver a personas, cosas y eventos objetivamente, libres de agrados y desagradados, de desviaciones y perjuicios. Esta capacidad de objetividad, un signo de verdadera madurez mental, resultará en pensamientos más claros, vida más sana, una marcada reducción de susceptibilidad respecto a las influencias perniciosas de los medios masivos, y una mejoría en las relaciones interpersonales.

7.- Alguien con recto entendimiento será capaz de pensar por sí mismo. Es capaz de forjar su propia mente, formarse sus propias opiniones, enfrentarse a las dificultades de la vida armado con los principios de realidad pensados por el Buddha. El verdadero budhista no será un cobarde moral o intelectual, sino estará preparado para sostenerse independientemente de lo que otros digan o piensen. Por supuesto, buscará consejo cuando sea necesario, pero hará sus propias decisiones y tendrá el coraje de vivir sus propias convicciones.

8.- Recto entendimiento nos dará un propósito para vivir. Un budhista laico debe aprender a vivir propositivamente, con un valioso propósito - tanto con un propósito inmediato como con un propósito último, y uno y otro deben adecuarse armoniosamente. Para ser verdaderamente felices necesitamos una simple pero válida filosofía de vida. La Filosofía es el gran deseo de entender la naturaleza del hombre y nuestro destino en el universo. Da a la vida un sentido de dirección y significado. Sin ella, nosotros sólo soñamos nuestro paso por la vida o nos embrollamos en ella. Una filosofía clara y precisa hace la vida significativa y fructífera, permitiéndonos vivir en armonía con los demás y con el entorno natural.

3- UN PLAN DE VIDA

Para hacer el mejor uso de nuestros potenciales humanos, necesitamos no solamente un propósito práctico en la vida, sino también un plan de vida para la consecución de dicho propósito. Las dos secciones precedentes de este ensayo muestran el terreno para desarrollar un adecuado sentido propio de valores, los valores esenciales para obtener la felicidad, éxito y seguridad en esta vida mundana y progresar hacia las metas últimas del camino budhista, el Nibbana. Mientras caminamos en el sendero de la liberación, como laicos debemos vivir en el mundo, y nuestros objetivos inmediatos serán hacer nuestra vida en el mundo tanto un medio para el éxito mundano como un escalón hacia la liberación final.

Para conseguir esto, debemos organizar nuestra vida dentro del marco de referencia del Noble Óctuplo Camino. Podemos alcanzar nuestras metas inmediatas diseñando un plan de vida individual de acuerdo a nuestros poderes y circunstancias. Este plan de vida debe ser realista. Debe visualizar un desarrollo realista de nuestro potencial innato, dirigiéndonos hacia la completa realización de nuestras posibilidades.

Al inicio, requerimos un honesto entendimiento de nosotros mismos. Es inútil idear un factible plan de vida fundamentado en grandes engaños sobre nuestro carácter y habilidades. Mientras más sepamos sobre nosotros, a través de la auto-observación y auto-exámen, mejores serán nuestras posibilidades de auto-mejoramiento. Debemos preguntarnos cuan lejos y en que grado somos generosos, amables, ecuanímes, considerados, honestos, sobrios en moral, confiables, diligentes, enérgicos, industriosos, cuidadosos, pacientes, tolerantes y sensibles. Éstas son las cualidades de un budhista bien desarrollado, las cualidades que debemos emular.

Debemos mejorarnos en lo que seamos débiles. Un poco de práctica cada día es todo lo que se necesita. Recordemos que mientras más seguido se haga una acción, es más fácil que la hagamos en el futuro y será más fuerte la tendencia para hacerla de nuevo hasta que sea un hábito, una parte arraigada de nuestro

carácter.

Nuestro plan de vida debe cubrir todas las áreas principales de la vida de cualquier persona, incluyendo ocupación, matrimonio, procreación y cuidado de los niños, retiro, vejez y muerte. La felicidad de la vida laica consiste en encontrar exactamente lo que podemos hacer, y hacerlo bien. Una imagen mental clara de una meta práctica en la vida y un esbozo realista de los pasos necesarios para alcanzarla nos ayudará a guiarnos al cumplimiento de nuestros ideales. Tendemos a convertirnos en lo que realmente queremos ser, con tal de que actuemos leal y efectivamente para realizar nuestro propósito.

4-OBSTÁCULOS

Los siguientes cinco estados probablemente previenen o bloquean el éxito de nuestros esfuerzos para llevar una vida correcta como seguidores budhistas laicos. El Buddha los llamo los cinco obstáculos mentales (pañcanivarana) porque cierran las puertas tanto del progreso espiritual como mundano. A pesar de que el Buddha originalmente los pensó como los principales obstáculos de la meditación, con un poco de reflexión podemos verlos igualmente como impedimentos para el éxito de nuestros esfuerzos mundanos.

1.- El primero de los cinco obstáculos es aidez sensual, obsesiva añoranza por posesiones o por la gratificación de los sentidos. Mientras que el budhista laico busca la riqueza y posesiones como una parte integral de la felicidad mundana, también debe estar consciente de los límites que debe observar en esta persecución. Reconoce que si obtiene riqueza y posición por medios injustos, o se apega excesivamente a ellos, entonces serán una fuente de miseria y desesperación más que de alegría y contentamiento. El dinero por sí solo no soluciona todos nuestros problemas. Mucha gente nunca aprende esto, y gasta tiempo y energía acumulando riqueza y las así llamadas "cosas buenas" que se pueden comprar. Pero de hecho, mientras más adquieren más desean. Tales personas nunca pueden encontrar la felicidad. Un Budhista laico debe ser moderado en todas las cosas. Los deseos extremos - por riquezas, goce sexual, licor, la manifestación ostentosa del éxito - son signos seguros de inseguridad interna, cosas que deben ser evitadas.

2.- Malevolencia o aversión, el segundo obstáculo, es el opuesto emocional del deseo, sin embargo es un obstáculo igualmente potente para el desarrollo personal. Porque somos atraídos hacia cosas deseables, nos repele también lo que es indeseable. Agrado y desagrado son dos fuerzas que engañan al mundo, llevan a la gente por mal camino hacia el conflicto y la confusión y empapan la tierra con sangre. Ambos nacen de la ignorancia. El deseo colorea todo en oropel y nos

mueve a adquirir lo que queremos. La aversión colorea todo en negro y nos mueve a destruir a lo que suponemos es enemigo de nuestros intereses. La mejor manera de sobreponerse a la aversión es cultivando el amor benevolente, explicado más adelante en este ensayo.

3.- La indolencia e inercia mental es el siguiente estorbo, el obstáculo al esfuerzo extenuante. La persona perezosa no se inclina a luchar por un correcto entendimiento o por altos estándares de conducta. Es un vagabundo o un soñador, fácil presa de la avidez y el odio.

4.- La inquietud y preocupación son obstáculos gemelos muy evidentes hoy en día. La inquietud se manifiesta en la agitación, impaciencia, sed de excitación, y una inestabilidad característica de nuestra existencia cotidiana. La preocupación es la culpa y remordimiento sentidos cuando con tristeza y arrepentimiento nos obsesionamos con una mala acción que hemos hecho o una buena acción dejada sin hacer. El mejor remedio a un error o transgresión ya cometida es la decisión de nunca repetirla; el mejor remedio a la negligencia de hacer el bien es hacerlo sin demora.

5.- El último obstáculo es la duda. La duda es la inhabilidad de decidir, la falta de resolución que nos impide hacer un firme compromiso hacia ideales superiores y de perseguir el bien con una voluntad estable.

Estos cinco obstáculos son una gran desventaja en nuestro progreso. Ellos privan a la mente del entendimiento y felicidad y causan mucho sufrimiento innecesario. Al cultivar las cinco virtudes cardinales - confianza, energía, atención, concentración, y sabiduría- y con esfuerzo constante, podemos reducir su dañina influencia.

5-RELAJACIÓN

La vida moderna esta llena de estrés y tensión. Por ello, la relajación es un ingrediente necesario de la felicidad. Al entender las causas del estrés y al regular estas causas, podemos vivir con calma aun en medio de una actividad estruendosa.

El trabajo duro sin tensión nunca ha matado a nadie. ¿Por qué entonces algunas personas siempre trabajan ansiosa y febrilmente? Generalmente, tal persona es impulsada por la avidez, por el deseo intenso. Desea alcanzar su meta tan intensamente, con tal avidez, que simplemente no descansa hasta que la obtiene; o tiene tanto miedo de perder algo que aprecia que no puede relajarse y disfrutar el momento presente; o es impulsado por el resentimiento contra

aquellos que obstruyen su sed; o está contantemente echando de menos el poder, posición y prestigio a causa de alguna necesidad irracional de probar su valor a sí mismo y a otros. Si una persona quiere evitar el estrés y la tensión, entonces debe entrenar su mente para ver cualquier cosa que encuentre - personas, objetos, eventos y experiencias- realistamente, como fenómenos transitorios, que surgen dependientemente a través de las condiciones. Debe reflexionar sobre ellos en términos de las tres características -como impermanentes, insatisfactorios y sin "yo" o ego. Al hacerlo ayuda a reducir el involucrarse en estos fenómenos, y por ello se reducirá el deseo y apego hacia ellos. También evita el enojo, la ansiedad, y el orgullo - los pensamientos de "mi" y "mío"- ya que tales emociones producen estrés y tensión. Cuando adoptamos esta actitud de vida, descubrimos mayores desapegos, una calma más profunda, una paz del corazón más duradera aun en medio de las mismas situaciones que previamente producían sólo estrés y preocupación. La clave para manejar el estrés es a través de disciplinar y dominar la mente.

Podemos también reducir el estrés formando buenos hábitos de trabajo. Limitarnos a hacer una sola cosa a la vez, ya que intentar hacer malabarismos con múltiples tareas conduce a pobres resultados en todas ellas. Debemos mantener separados el trabajo y el placer. Debemos trabajar en un estado de mente relajado, recordándonos repetidamente durante el transcurso del día que podemos realizar más y mejor trabajo si trabajamos con calma y salpicamos nuestra rutina con interrupciones.

Las siguientes disciplinas adicionales también serán de gran ayuda para combatir el estrés y la tensión:

1.- Mantener conscientemente los Cinco Preceptos. El sentimiento de culpa aumenta el estrés. Al observar los preceptos, una persona lleva una vida intachable y por ello disfruta de su liberación del persistente sentido de culpa que agobia a aquel que viola las reglas básicas de la moralidad. Una conciencia culpable es una compañera molesta durante el día, y una incomoda compañera de cama en la noche.

2. Control de los sentidos. La mente es constantemente atraída por objetos sensuales placenteros y repelida por los objetos desagradables. Vagando imprudentemente entre los campos de los objetos, la mente se dispersa y turba. Al cuidar las puertas de los sentidos, esta desgastante agitación es controlada. La mente se vuelve calma y estable, y como resultado experimentamos una felicidad intachable.

3. Meditación. La meditación o (bhavana) purifica la mente. Al ir limpiando

gradualmente la mente podemos ver con mayor claridad la verdadera naturaleza de la vida. Así empezamos a incrementar el desapego de las cosas mundanas y a desarrollar una ecuanimidad que no puede ser agitada por las fluctuaciones de la fortuna.

4. Cultivo de los Cuatro Estados Sublimes. Los Cuatro Estados Sublimes (brahmavihara) son amor benevolente, compasión, alegría altruista y ecuanimidad. Estas son emociones iluminadas que reducen el estrés y la tensión de la vida diaria, mejoran las relaciones interpersonales en el hogar y en el lugar de trabajo, promueven los acuerdos raciales y de amistad, ayudan al desarrollo de una mente equilibrada e incrementan la calma y la paz interior.

5. Un último consejo práctico: el tiempo, la energía y los fondos son limitados, mientras que los deseos son ilimitados. Por ello una persona debe tener un sentido de prioridades. Un Budista laico, en particular, debe ser capaz de discriminar: saber que es realmente esencial para una vida saludable; que es deseable pero no urgente; que es trivial y prescindible; y que en detrimento. Al hacer estas distinciones, podemos perseguir lo que esta en el rango superior de la escala de prioridades y desechar lo que esta por abajo. Esto nos permite evitar el desgaste y preocupación innecesarios y ayuda a promover una balanceada y frugal forma de vida.

6-OBSERVANCIA DE LOS CINCO PRECEPTOS

Los Cinco Preceptos de virtud es el código ético mínimo seguido por un budista laico. Estos preceptos son reglas morales voluntariamente tomadas para promover la pureza de la propia conducta y evitar causar daño y sufrimiento a los otros. Una mala conducta es dañina para uno mismo y para los otros y refuerza las impurezas de la aidez, el odio y la ignorancia. Tomar el camino de una actividad insana no es únicamente una materia de libre elección: Es la violación de la ley moral cósmica que acarrea sufrimiento inevitable tanto en esta vida como en futuras existencias. Lo opuesto a la mala conducta es la virtud (sila). La virtud implica evitar actos inmorales al aceptar voluntariamente los principios éticos de restricción. La acción virtuosa surge de las tres raíces sanas del desapego, benevolencia y sabiduría. Al tomar los preceptos prometemos regular nuestra conducta de acuerdo a estas tres virtuosas cualidades.

Los Cinco Preceptos son los siguientes:

1. Abstenerse de matar seres vivos;
2. Abstenerse de tomar lo que no es dado, ej. robar;
3. Abstenerse de actividades sexuales ilícitas
4. Abstenerse de falsa palabra
5. Abstenerse de intoxicantes y drogas

Seguir los Cinco Preceptos también implica rehuir las cinco clases de ocupaciones prohibidas al budhista laico: Comerciar con armas, con seres humanos (inclusive esclavitud y prostitución), en carne (ej. alimentar animales para matanza), en intoxicantes y en venenos.

La virtud, aunque formulada negativamente en los preceptos, no es un mero estado

negativo. Al contrario, es más decididamente un poderoso logro mental. Observar los preceptos conscientemente en la vida diaria lleva simultáneamente al crecimiento de la pureza mental, destreza, y sabiduría. El refrenarse de matar, por ejemplo, incrementa la compasión y la benevolencia hacia todos los seres vivientes, dos de los "estados sublimes" ensalzados por el Buddha. La honestidad proporciona valor, generosidad y amor a la justicia. La restricción sexual resulta en energía física, vitalidad e intensidad de los sentidos. La sinceridad conduce a la honestidad. Evitar los intoxicantes y drogas estupefacientes promueve la claridad de mente. Finalmente, la atención es esencial para observar todos los preceptos, y nuestro esfuerzo constante para mantener los preceptos, a su vez, incrementa la claridad de la atención.

La práctica habitual de los Cinco Preceptos conduce al incremento del auto-control y fuerza de carácter. La mente que logra controlar el deseo, aun en pequeño grado, gana en poder. El deseo, en cada una de sus partes, es una fuerza

tan real como la electricidad. Cuando el deseo es incontrolado, conduce al exceso, se consume en la persecución de cosas que son dañinas para uno mismo y

para otros. Las enseñanzas del Buddha, lejos de alimentar la proliferación del deseo, nos aconseja sobre los métodos a través de los cuales podemos aprovechar, desviar y sublimar la poderosa fuerza del deseo y usarla para fines benéficos.

La virtud es la primera etapa en el desarrollo del Noble Octuple Camino: como se explicó anteriormente, comprende los factores de Recta Palabra, Recta Acción y Recto Medio de Vida. La energía conservada por la virtud es entonces usada para la práctica de la segunda etapa, la concentración de la mente, la cual, a su vez, es el terreno para el crecimiento de la sabiduría.

La observancia de los Cinco Preceptos es un acto voluntario que cada individuo debe hacer por su propia iniciativa. El Buddha no formuló los preceptos como mandamientos, ni trato a nadie con castigo por violarlos. Sin embargo, esto se debe decir:

El Buddha entendió perfectamente el funcionamiento del universo, y proclamó la inviolable ley moral de causa y efecto: buenos actos producen frutos placenteros, malos actos producen frutos dolorosos. Los Cinco Preceptos son las guías que el Buddha nos legó para alejarnos de la conducta insana y dirigirnos

hacia la formas de conducta que demuestren ser más benéficas para nosotros mismos y para los otros. Cuando moldeamos nuestras acciones con los Cinco Preceptos, actuamos de acuerdo con el Dhamma, evitamos la miseria futura y construimos la protección y felicidad para nosotros mismos y otros, tanto aquí y como en el más allá. Así, mientras más cerca vivamos de los Cinco Preceptos, mayor será el beneficio poder de nuestras vidas.

7-CONTROLANDO LAS EMOCIONES

Una emoción es un estado de profundo sentimiento, una agitación interna que puede actuar como motivación de la acción. Las emociones a menudo son asociadas con los instintos, las tendencias innatas para actuar de manera específica en situaciones específicas. Los seres humanos están condicionados en gran parte por sus emociones, por sus gustos y antipatías. Muy seguido sus emociones son desviadas por el propio interés y egoísmo, aun al grado que arrasan el sentido y la razón, obligándonos a actuar de tal manera que, en momentos más sanos, vemos con consternación.

Las emociones generalmente surgen como respuesta a la evaluación espontánea de las percepciones. Una persona evalúa la percepción de él o ella - respecto a otra persona, un objeto, una situación- como deseable o indeseable, como útil o como amenazante. En base a esta evaluación una emoción surgirá en respuesta a la situación: el deseo por esas cosas positivamente evaluadas, aversión o miedo hacia esas cosas vistas a una luz negativa. Las emociones pueden ser dañinas, tales como la lujuria, enojo y miedo, o saludables, como la simpatía y compasión. Mientras el deseo y la aversión son prototipos de las emociones insanas, el amor benevolente y compasión son ejemplos sobresalientes de emociones que nos ennoblecen y elevan la naturaleza humana.

La gente varía ampliamente en su desarrollo emocional y en el rango y fuerza de sus emociones. Mientras una persona es apasionada e impulsiva, otra es fría y reflexiva: mientras una es rápida al enojo, otra es paciente; mientras una es emocionalmente impasiva, otra es capaz de correr a través de un amplio rango de emociones en menos tiempo que un chasquido de dedos. Una razón importante para estas diferencias es que cada individuo trae consigo una diferente herencia kammica de tendencias y de carácter de sus previas vidas. Que las emociones sean reprimidas o expresadas, satisfechas o sublimadas, depende de una combinación de factores: temperamento innato, antecedentes familiares, y del sistema de valores y tradiciones de la sociedad.

No podemos crecer en el Dhamma o encontrar felicidad sin cierto grado de control emocional. Una persona que fácilmente se enoja echa a perder su propia felicidad y perturba la paz mental de otros también. Las emociones instintivas son la materia prima del carácter. Si un impulso instintivo es mal dirigido o reprimido, puede resultar mucho daño y sufrimiento. Pero si la energía que es normalmente encauzada en las emociones se redirecciona hacia objetos dignos, la

fuerza de la emoción sublimará de cierta manera que resultará de gran beneficio para uno mismo y para la comunidad. Para el budhista, el más valioso de todos los ideales es alcanzar el Nibbana; de ahí que la búsqueda de este ideal tenga la capacidad de absorber y transformar nuestra vida emocional. Tal noble ideal tiene el poder de evocar y armonizar todas nuestras energías emocionales para que nos guíen hacia la realización de nuestro bien último.

Sin un esfuerzo deliberado, las emociones no estarán bajo el directo control de la voluntad. El propósito del entrenamiento budhista es dominar las emociones. El primer paso para ganar tal dominio es la observancia de los Cinco Preceptos. Practicar los preceptos cada día nos ayudará a controlar las formas más groseras de la avidez y la emoción. El siguiente paso es entrenar la mente para controlar las emociones justo cuando empiecen a surgir. Esto se logra por la atención: por vigilar objetivamente, con cercana atención, las emociones que surgen y rápidamente asignarles un nombre, una etiqueta mental tal como: "mente con lujuria", "mente con enojo", "mente con celos", "mente con pena", etc. Una vez que hayamos nombrado la emoción, estaremos entonces en una mejor posición para

dejarla ir, sin ser arrastrados por ella. En el momento en que registramos con calma el hecho que estamos enojados - cuando nos damos cuenta del hecho que una

mente con enojo ha surgido- entonces dejamos de estar enojados. Una mente que esta ocupada con un pensamiento sano de plena consciencia no tiene simultáneamente ámbito para un pensamiento insano de enojo.

Este mismo procedimiento puede ser adoptado con cualquier otra emoción dañina que surja. Al principio puede resultar útil si, durante el transcurso del día, uno se repite mentalmente una formula como: "¿que estoy sintiendo ahora?" o "¿qué estoy pensando?" e inmediatamente contestamos la pregunta: "estoy sintiendo

enojo", o "estoy sintiendo celos", etc. También podemos investigar, aún después, cuándo y por qué el enojo -o cualquier otra emoción adversa- se apoderó de nosotros entonces, y así evitar tales situaciones o respuestas en el futuro.

Con paciencia y práctica persistente podemos gradualmente ganar control sobre nuestras emociones perjudiciales. La disciplina y esfuerzo involucrado vale la pena, porque dará mayor armonía interiormente -en nuestra propia mente - y externamente, en nuestras relaciones con los otros. La clave para tal control es la firme adherencia a los preceptos básicos de moralidad y, sobre todo, la

atención a los propios pensamientos y emociones.

8-ESTAR CONSCIENTE DE LOS PREJUICIOS Y LA PROPAGANDA.

El Buddhismo enseña la necesidad de pensar claramente, auto-control, auto-ayuda, y meditación. A pesar de que cada ser humano está dotado con una mente, muy pocos de nosotros usamos esta mente para pensar por nosotros mismos. La gran mayoría de la gente hoy en día permite a otros que piensen por ellos.

La mente absorbe una gran cantidad de veneno del medio exterior por la continua exposición a las sugerencias de los otros. Esta pasividad mental se ha vuelto especialmente amarga con el desarrollo de los medios masivos de comunicación. Radio, Televisión y periódicos, prensa amarilla y tabloides, resuenan sus mensajes sobre nosotros cada minuto del día, y su poder de penetración es reforzado por la arraigada disposición humana a aceptar lo que nos dicen y cumplir con lo que somos animados a hacer. Bombardeados a izquierda y derecha por diez mil estímulos, ya no pensamos nuestros propios pensamientos, sentimos nuestras propias emociones o iniciamos nuestras propias acciones; en cambio, pensamos como otros quieren que pensemos, sentimos como otros quieren que sintamos, actuamos de manera que ganemos la aprobación de nuestros iguales o superiores. El empuje de la multitud se ha vuelto irresistible.

Cada vez que abrimos un periódico, encendemos la radio o nos sentamos ante el televisor, estamos inmediatamente sujetos a la propaganda, publicidad y sugerencias sociales sutiles. Esto se hace diariamente, deliberadamente y sistemáticamente. Todos estos medios de comunicación nos enseñan a suspender nuestra capacidad para pensar, o si acaso pensamos, pensar como ellos quieren que pensemos. Los periódicos, por ejemplo, buscan convencernos no sólo con sus editoriales y columnas de opinión, sino por su trazo o disposición, lenguaje y líneas de énfasis.

Aquellos que explotan los medios de comunicación de esta manera generalmente son pequeños pero poderosos grupos, los dueños y patrocinadores de los medios, agencias de publicidad, los grandes comerciantes. Tales personas están motivadas primeramente por su propio interés, avidez de riqueza y poder, un sentido de vanidad. Seguido juegan papeles dominantes en varios medios de vida, incluyendo política, negocios, leyes, medicina y educación. Dentro del público general el papel de la razón tiende a ser subordinado al de la emoción, mientras la inercia mental e indiferencia facilita la conquista de la razón. Por eso, al formar la opinión pública a través de la manipulación de los medios masivos, una pequeña minoría es capaz de controlar a la mayoría.

Todos esos que forman parte de la pequeña pero poderosa minoría tienen algo que vender. Los anuncios comerciales hacen que deseemos más y más bienes que no nos traen la felicidad real ni la paz mental real. Nos dicen que la felicidad depende de tener una radio, televisión, videograbadora, equipo estereofónico y juegos de computadora. Sin embargo, por mucho que nos acomodemos con todos estos instrumentos de diversión, aún sentimos nuestras vidas dolorosamente carentes.

La velocidad, el poder y la eficiencia de todo este desarrollo tecnológico y social dentro de una sociedad puramente materialista tal como la nuestra, conduce a un crecimiento de la frecuencia de las enfermedades por estrés y crisis nerviosas. Aquellos que no colapsan bajo la presión encuentran otras rutas de escape, tales como drogas, alcohol, y cultos psicóticos, mientras que para los que no pueden hacerle frente a todo esto aún tienen el último recurso: suicidio, el cual ha alcanzado proporciones alarmantes en nuestro medio.

¿Cómo puede entonces un budhista protegerse de las amargas influencias a las que estamos expuestos en el mundo moderno? Como budhistas laicos debemos siempre adoptar una actitud crítica hacia la palabra escrita o hablada y debemos siempre aplicar la atención completa para protegernos de ser influenciados emocionalmente por esos que buscan ganar nuestro favor. Debemos tomar distancia del tema que se revisa y examinarlo objetivamente desde todos los ángulos. Solamente después de apreciar las alternativas debemos llegar a una decisión o evaluación.

Cuando escuchamos que una opinión particular es expresada, debemos hacer un esfuerzo por encontrar quién es el escritor o el orador, qué intereses él o ella representan, incluyendo afiliación política, inclinación religiosa, y antecedentes sociales. Tampoco debemos olvidar que hay cuando menos dos lados de cualquier asunto, y que es más probable llegar a un correcto punto de vista si primero damos una consideración imparcial a ambos lados. Antes de llegar a una conclusión, debemos juntar todos los hechos relevantes, mantener una mente tranquila y libre de excitación emocional, e impedir ser influenciados por las preferencias y enfado o por las alabanzas o las culpas. El mismo principio de pensamiento objetivo debe ser aplicado a otras materias en la vida cotidiana.

Si entendemos adecuadamente el funcionamiento de kamma y renacimiento, reconoceremos que nadie es similar a otro, y por eso debemos también evitar hacer comparaciones; por que este es un mundo de comparaciones tanto como de propaganda. La única comparación significativa que uno puede hacer es entre la persona que éramos hace un mes, hace un año o hace una década, y la persona que

somos ahora; física, intelectual, moral y financieramente. Si no ha habido mejoría, o ha sido insuficiente, debemos preguntarnos por qué es eso y remediar nuestras dificultades sin demora. Si el balance anual se hace regularmente, será de lo más benéfico. Poniendo a un lado el orgullo y los prejuicios, revisando nuestros valores y perspectivas, entonces llevaremos una vida más simple, sana y feliz.

9-UNA VIDA FAMILIAR FELIZ

Para el adulto es natural amar a una persona del sexo opuesto. El budhista laico reconocerá que no hay nada "pecaminoso" o vergonzoso en el sexo, y por lo tanto no sufrirá de un sentimiento de culpa por el deseo sexual. Al mismo tiempo él o ella estarán conscientes que el deseo sexual, como cualquier otra forma de deseo, debe ser regulado y controlado para evitar dañar a uno mismo y a otros.

En un exitoso matrimonio las partes contractuantes deben darse cuenta que el amor es un sentimiento mucho más amplio que la atracción sexual. Si una persona realmente ama a otra, él o ella deben aprender a dar sin esperar nada a cambio. Solamente de esta manera puede resolverse satisfactoriamente el problema del sexo. Aun más, los futuros cónyuges deberán preguntarse, "¿qué espero de mi pareja?" y deberán encontrar objetivamente hasta que punto el prospecto de pareja tiene las cualidades requeridas.

Podría conseguirse la ayuda de un amigo confiable y equilibrado que haya conocido a la futura pareja suficiente tiempo y pueda estar en una mejor posición para ofrecer una correcta evaluación. Hay peligros obvios al ser nuestro propio agente matrimonial. Muy seguido nos inclinamos a dotar a la futura pareja con cualidades y virtudes que ella (o él) claramente no tienen a los ojos de un observador imparcial. Este peligro debe ser francamente reconocido, porque de otra manera tarde o temprano habrá desilusión, y entonces se establece el escenario para la miseria y descontento marital.

Sin duda, el sexo es importante en la vida marital, pero debe mantenerse en un lugar apropiado, como una expresión del amor marital. Naturalmente, el sexo no es la sola preocupación de la vida marital; solamente cuando es subordinado al amor y al afecto personal, la sexualidad proporciona una verdadera experiencia emocional satisfactoria. Por encima y más allá de la compatibilidad sexual, un matrimonio feliz exige entendimiento y ajustes mutuos, sacrificio y generosidad, tolerancia y paciencia. La vida matrimonial se convierte verdaderamente en una bendición más que una maldición cuando se le ve como una unión de dos personas que están comprometidas en pensar más en la unión que en ellos mismos, que están preparados para hacer un mutuo esfuerzo necesario para conseguir alegría y armonía.

La mayoría de las parejas casadas esperan tener hijos. Los niños difieren, por que cada uno trae con él o ella su propia herencia kammica de muchas vidas pasadas, una herencia kammica que incluye tendencias potenciales que establecen el tono general y rasgos de carácter del niño. Este hecho indica ambas, las responsabilidades y las limitaciones de los padres en la educación de sus hijos.

El niño pasa la mayor parte de los años formativos de la vida en casa, y temprano en la vida aprende a seguir por imitación los valores y estilo de vida de los padres. La escuela y otros agentes influyentes no pueden suplantar o reemplazar a los padres. Los padres budhistas deben reconocer su solemne obligación de servir como modelos a sus hijos. Por ello, deben regularmente observar los Cinco Preceptos y mostrar a sus hijos con el ejemplo que el Dhamma aún está vivo y norma sus vidas diarias. Los padres deben estar conscientes que el niño tiene inmensos potenciales tanto para el bien como para el mal, y de este modo deben cumplir su responsabilidad de ayudar al niño a desarrollar su potencial para lo bueno y a refrenar el potencial para lo malo. Es solamente si los padres conceden su cuidado amoroso y la atención a sus hijos que el niño será capaz de satisfacer las esperanzas y aspiraciones de los padres.

El Buddha aconseja a los padres a que guíen a sus hijos, a satisfacer sus necesidades, a vigilar su educación, a darlos en matrimonio en el tiempo adecuado, y a atender todos los otros aspectos de su bienestar. Desafortunadamente, sin embargo, muchos padres hoy no cumplen con sus deberes con el resultado de que muy seguido los niños pierden el camino. Los padres budhistas responsables deben estar preparados a renunciar a sus propios placeres para atender la educación de sus hijos. Deben darse cuenta que la influencia del hogar es en ultima instancia la que más importa en la formación del carácter de los niños, pesa más que todas las otras influencias externas a las que el niño pueda ser expuesto. En áreas en las cuales les falta a los padres adecuada experiencia, deben estar preparados para consultar un manual técnico sobre la apropiada crianza del niño.

Los primeros cinco años de la vida del niño son los más cruciales en la formación del carácter, y es en esta etapa que son más susceptibles a la influencia de los padres. Después las necesidades del niño cambian, y continuarán cambiando radicalmente en diferentes etapas de desarrollo. Los padres deben recordar esto y encontrar las nuevas necesidades como vayan apareciendo.

En los primeros años son esenciales tres factores para el crecimiento equilibrado y saludable: el amor y afecto de los padres; un medio ambiente familiar estable; y un ámbito para actividades creativas e iniciativa personal. Los jóvenes aprenden principalmente por imitación. Si los padres muestran madurez emocional, evitan peleas, respetan y confían uno en el otro, y hacen lo

mismo con sus hijos, entonces los niños desarrollarán rasgos de carácter que son validos tanto moral como psicológicamente. Cuando el niño es educado con amor y entendimiento, con percepción sobre las cambiantes necesidades de él o de ella, alimentado con altos ideales y aspiraciones superiores, entonces tendrá un cimientto seguro sobre el cual construir un carácter y un futuro. De esta manera los primeros pasos a lo largo del Camino del Buddha serán bien plantados.

La adolescencia es un periodo de estrés y tensión, cuando los niños pueden ser inclinados a rebelarse contra la autoridad de los padres. Es por eso que en esta etapa el mayor amor y entendimiento son requeridos. En la adolescencia, cuando despiertan los instintos sexuales, los padres buddhistas sensibles deben ser capaces de guiar a sus hijos y ayudarles a ajustarse a los cambios que se llevan a cabo en sus cuerpos y en sus vidas. Cuando los niños hacen a los padres preguntas sobre el sexo, los padres deben estar preparados a contestarles tranquila y brevemente de una manera práctica, como contestarían cualquier otra pregunta. Si los padres son incapaces de decir a los hijos adolescentes los hechos de la vida de una forma no cohibida deberían darles un libro conveniente que les permita instruirse a ellos mismos sobre la materia. Sobre todo, en esta época de entretenimiento sexualmente provocativo, irresponsable promiscuidad, y una explosión epidémica del SIDA, retener información vital no es una manera de proteger a los jóvenes sino exponerlos al peligro.

Cuando el control de los padres, la supervisión, y la guía adecuada hacen falta, a menudo los hijos se inclinan hacia la delincuencia y las drogas. Los padres deben por eso tomar un mayor interés en sus hijos y pasar más tiempo con ellos, conocer como usan su tiempo libre y conocer a sus amigos. Los hijos con problemas son pocos; son los padres con problemas quienes son muchos.

Cuando el niño alcanza la madurez es el deber de los padres ayudarlo sabiamente a escoger una carrera conveniente tanto como a una pareja, pero los deseos del niño en esta esfera deben ser respetados. Ordenarle a un joven como si él o ella siguiesen siendo niños es únicamente invitar a los problemas.

Dado que vivimos en un mundo de intensa competencia en muchas áreas de la vida, los sabios padres buddhistas limitan el tamaño de su familia para dar a sus hijos lo mejor. En los países en desarrollo como Sri Lanka, donde la tasa de reproducción es generalmente más elevada que la tasa de producción de la riqueza real, es una medida necesaria para eliminar la pobreza, especialmente entre las clases trabajadoras tanto urbana como rural, cuyas familias son generalmente mayores con muchos dependientes. El buddhismo no se opone al control de la población, excepto por medio del aborto, y con los disminuyentes recursos del mundo de hoy bajo una densa presión poblacional, los padres buddhistas deben reconocer la necesidad de una familia limitada para asegurar lo mejor para sus hijos.

En un país como Sri Lanka es el deber del estado el popularizar la limitación familiar al proporcionando métodos gratuitos, seguros, efectivos y económicos de control natal. La producción que -en lugar de aumentar la riqueza de unos pocos privilegiados -, está dirigida hacia toda la población y usa una tecnología apropiada, con una justa distribución de los recursos y una extensiva planeación familiar, aumentará el bienestar real y ayudará a mejorar la calidad de vida de las masas, a condición de que también cultive un sabio sentido de valores. De otra forma siempre permanecerán pobres.

La edificación moral y espiritual de los hijos debe acompañar su desarrollo físico y emocional. Como van creciendo, los padres deben enseñarles lo esencial del Buddha-Dhamma, usando un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos. Deben explicarles el funcionamiento de la ley moral del kamma y renacimiento, instruirlos en las correctas reglas de conducta y clarificar sus razones para practicar la virtud diariamente en la vida. Aún más, en un país Buddhista los hijos deben ser llevados regularmente al templo, especialmente en días tranquilos. Deben ser inscritos en escuelas del Dhamma si están disponibles, y alentarlos a hacer preguntas y discutir sus problemas con sabios y virtuosos bhikkhus. El Dhamma, después de todo, intenta guiarnos en como vivir esta misma vida que llevamos ahora. Es el arte de la felicidad aquí y ahora, y el camino a la liberación en el futuro.

El materialismo constantemente está erosionando los valores tradicionales, morales, espirituales y sociales. La influencia del materialismo ahora alcanza aun a poblados remotos, el antiguo baluarte del modo de vida buddhista. Pero los jóvenes que han sido correctamente educados por padres buddhistas para descubrir el valor del Dhamma por ellos mismos es improbable que sean llevados por mal camino.

10-LA PRACTICA DE LA BENEVOLENCIA

El deseo de hacer el bien, brindar felicidad y bienestar a otros, es efectivamente cultivado en el Buddhismo a través de la práctica sistemática de los cuatros "estados sublimes" (brahmavihara): amor benevolente (metta), compasión (karuna), alegría altruista (mudita) y ecuanimidad (upekkha). Al cultivar estas cualidades un buddhista puede eliminar gradualmente las impurezas mentales tales como el odio, crueldad y envidia, y hacer que existan las virtudes más exaltadas. Las actitudes sublimes elevan al ser humano a una estatura casi divina; rompen las barreras que separan a individuos y grupos; construyen los puentes más sólidos que los construidos con piedra y acero.

1. Metta es buena voluntad, benevolencia, amor universal; un sentimiento de amistad y sincera preocupación por todos los seres vivientes, humanos o no-humanos, en todas las situaciones. La marca principal de metta es una actitud

benevolente: un intenso deseo de promover el bienestar de los demás. La benevolencia (metta) subordina el vicio del odio en todas sus diversos matices: enojo, malevolencia, aversión y resentimiento. El Buddha dijo:

"En este mundo, el odio nunca cesa a través del odio;
sólo cesa a través del amor.
Ésta es una ley eterna". (Dhp. v.5)

Esta estrofa es de especial significado para nosotros en esta era nuclear cuando la más espantosa destructividad ha estallado sobre todo el globo. La paz nunca se alcanzará al confrontar fuerza con fuerza, bombas con bombas, violencia con represalia. El amor benevolente (metta) es la única respuesta efectiva a la violencia y destructividad, ya sea por armas convencionales o misiles nucleares.

2. Karuna es la actitud expresada por términos tales como compasión, simpatía, misericordia y piedad. Su característica básica es simpatía para todos los que sufren y despierta un deseo de aliviar o eliminar el dolor y sufrimiento de los otros. Karuna ayuda a eliminar la insensibilidad e indiferencia a las desgracias de otros. Es el antídoto directo contra la crueldad, otro vicio común en el mundo de hoy. Es la compasión que nos prepara a servir a otros desinteresadamente, esperando nada a cambio, ni siquiera gratitud.

3. Mudita es alegría altruista, alegría agradecida: el deseo de ver a otros regocijados en su felicidad, la habilidad de compartir la felicidad y éxito de los demás. Esta actitud es el complemento de karuna: mientras karuna comparte las penas de otros, mudita comparte sus alegrías. Mudita es el antídoto directo de la envidia. La envidia surge sobre la buena fortuna de otros: se resiente de aquellos que alcanzan posición, prestigio, poder y éxito. Pero alguien que practique mudita no solamente será feliz cuando a otros les vaya bien, sino que tratará de promover el progreso y bienestar de los demás. Por lo tanto esta actitud es de vital importancia para alcanzar la concordia y paz social.

4. Upekkha, la última de las cuatro sublimes actitudes, es ecuanimidad. Upekkha establece una mente equilibrada o balanceada en un mundo desequilibrado con fluctuantes fortunas y circunstancias: ganancia y pérdida, fama y mala reputación, elogio y culpa, placer y dolor. Upekkha también ve hacia todos los seres imparcialmente, como herederos de los resultados de sus propias acciones, sin apego o aversión. Upekkha es la neutralidad serena de aquel que sabe.

El constante, metódico y deliberado cultivo de estas sublimes virtudes en la vida cotidiana transforma la actitud y perspectiva del practicante. Estas virtudes deberían ser el cimiento de toda acción social budhista, tanto como de la paz y armonía individual y colectiva. El trabajo de bienestar social budhista puede tomar muchas formas, pero lo que es más esencial es el espíritu con el cual es llevado a cabo. Este espíritu debería estar marcado por la subordinación del bien privado al bien general. Para que el trabajo social budhista sea de verdadero valor, la acción debe surgir de un genuino amor,

simpatía y entendimiento de los seres humanos, guiado por conocimiento y entrenamiento. El trabajo social debería ser la perfecta expresión de la compasión, sin dejar de condescendencia, limpio de orgullo - aún del orgullo de hacer el bien. Debería ser una alegre manifestación de la hermandad de todos los seres humanos.

Las cuatro sublimes actitudes deberían ser diligentemente cultivadas con constante esfuerzo por cada verdadero seguidor del Maestro. Estas cualidades nunca son obsoletas. Expresan un mensaje universal que nos transforma en seres humanos universales.

11-LIBERANDO LA MENTE

La mente ocupa un lugar preeminente en el Budhismo ya que cualquier cosa que uno diga o haga primero surge en la mente como un pensamiento. Tener una mente

bien entrenada es en verdad poseer un tesoro. Cuando una persona entrena la mente, se vuelve sobre sí mismo para examinarla y limpiarla, encontrará ahí un vasto depósito de felicidad. La verdadera felicidad es una cualidad de la mente la cual debe ser buscada y encontrada en la mente. El Buddha enseña que el no-apego a los placeres mundanos es una mayor felicidad que el disfrute de los placeres mundanos. El Nibbana es la felicidad superior, la felicidad de liberarse del sufrimiento y del renacimiento repetido, y esta felicidad sólo se logra al liberar la mente de sus impurezas.

El ser mundano en forma errónea piensa de otra manera. En su opinión el disfrute de los placeres sensuales es la única felicidad real. Él olvida, sin embargo, que la felicidad sensual surge meramente de la gratificación del deseo, y de ahí que esta felicidad se desvanezca cuando el objeto deseado es obtenido. Ni siquiera la multiplicación de los deseos hace permanente al placer sensual, porque no hay permanencia en lo pasajero. La persecución del placer sensual termina únicamente en inquietud e insatisfacción.

La meta budhista del cultivo de la mente es ganar conocimiento intuitivo directo de la verdadera naturaleza de la existencia por el entrenamiento sistemático de la mente a través de la meditación. Esta práctica resulta en desapego y así libera la mente de su ignorancia. La meditación conduce la mente desde las cosas cargadas con dolor de este mundo hasta el trascendente estado de

liberación, sin aflicción, el Nibbana. La principal causa del renacimiento y sufrimiento es la ignorancia de la verdadera naturaleza de la vida. Consideramos lo que es pasajero, insatisfactorio y vacío como permanente, una fuente de verdadera felicidad, y substancial. Esta ilusión sustenta el deseo por más existencia y conduce a la acumulación de kamma. La meditación es designada para

conducir paso a paso a la disolución de estas ilusiones y por tanto a liberarse de la aidez.

Hay dos tipos de meditación reconocida en el Buddhismo: el desarrollo de la tranquilidad (samatha-bhavana), la cual enfatiza la concentración; y el desarrollo de la visión cabal (insight) (vipassana-bhavana), la cual enfatiza la sabiduría. Estos dos tipos de meditación corresponden respectivamente al segundo

y tercer grupo del Noble Óctuple Sendero, el grupo de la concentración y el grupo de la sabiduría. Concentración significa unidireccionalidad de la mente, la habilidad de fijar la mente en un solo objeto y la exclusión de todo lo demás. La concentración no es un fin en sí mismo, sino a ser desarrollada primeramente porque es la base para la sabiduría, la habilidad de ver las cosas exactamente como ellas son. Es esta sabiduría la que libera la mente de su esclavitud.

Entrenar la mente no es para nada fácil, porque la mente ha sido acostumbrada a fluir en los canales de la avaricia, odio e ignorancia: a través del tiempo hemos disfrutado de placeres sensuales, furiosos con enojo, revolcados en letargo, inquietamente nerviosos y vacilantes con duda. Tales hábitos son de verdad difíciles de romper. Aun más, el vagar de una idea a otra es inherente a la naturaleza de la mente no entrenada. Así cuando el meditador se sienta para empezar su práctica, pensamientos extraños pueden danzar frente a su mente. Para

sobreponerse a estas perturbaciones, el Buddha enseñó cinco métodos para expulsar los pensamientos distractores.

1. Desarrollar un buen pensamiento opuesto al distractor; por ejemplo, desarrollar un pensamiento de benevolencia para expulsar un pensamiento de odio.
2. Reflexionar en las malas consecuencias de los pensamientos distractores; por ejemplo, malevolencia o enojo pueden conducir a groserías o a un intercambio de golpes, a hacer enemigos o a algo aun peor.
3. Apartar la mente del pensamiento perturbador y fijarla en alguna idea benéfica o hacia alguna actividad útil.
4. Encontrar la causa del surgir del pensamiento perturbador y reflexionar en como serviría a cualquier propósito útil.
5. Luchar directamente con el pensamiento perturbador para aplastarlo y someterlo.

Al principio la meditación será un esfuerzo continuo por regresar la mente hacia el objeto de meditación cuando ésta se extravíe. Parecería imposible enfocar la atención en el objeto seleccionado por más de unos cuantos segundos como máximo.

Con practica continua, sin embargo, uno puede refinar su habilidad hasta que pueda mantener la mente establemente enfocada y calmada en el tópico escogido por periodos cada vez más largos. Después la práctica se vuelve más dedicada, más recompensante y también menos cansada. Eventualmente, nuestro esfuerzo puede

culminar en la unificación de la mente (samadhi).

Al alcanzar la unificación de la mente, el meditador vuelve esta pura, estable, clara mente hacia la contemplación de la misma existencia. Esto marca el inicio de (vipassana-bhavana), el desarrollo meditativo de la visión cabal (insight). El meditador plenamente atento investiga su propio componente de los "cinco agregados". Ve que el cuerpo, o forma, está hecho de cualidades físicas cambiantes, mientras que la misma mente consiste en fugaces factores mentales: sensaciones, percepción, formaciones mentales (intenciones, emociones, pensamientos, deseos, etc.) y consciencia. Ve que todo esto ocurre en mutua dependencia, todo en un fluir. No hay un ego o "self" substancial, ningún alma inmortal entre ellos para llamarla "yo" o "mío". Al hacerse manifiestas al meditador la impermanencia, la insatisfactoriedad y la naturaleza de no-entidad permanente en ninguno de los cinco agregados, se da cuenta que a nada condicionado vale la pena apegarse; porque todo lo condicionado es fugaz, y en la fugacidad es imposible encontrar felicidad estable. Esto es la sabiduría (pañña) la tercera y última etapa en el Noble Óctuple Sendero.

Con el desarrollo de la sabiduría, cesa la ignorancia en todas sus formas y matices. Avidéz y kamma, el combustible de la flama de la existencia, se extingue, y no se suministra más nuevo combustible. Por lo tanto la flama de la existencia se apaga por falta de combustible. Cuando tal persona que ha alcanzado la meta muere, no renace en ninguno de los reinos de la existencia. Ha alcanzado Nibbana, la Inmortalidad.

12-ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

La atención plena a la respiración (anapanasati) es un excelente objeto de meditación particularmente útil para los laicos ocupados, ya que puede ser practicada con seguridad por cualquiera, en cualquier lugar y en cualquier momento. Para practicar este tipo de meditación, debemos adoptar primero la postura de meditación sentada. Aquellos que pueden sentarse confortablemente en

postura de loto o de medio loto pueden adoptar estas posiciones; aquellos que se les haga difícil, pueden asumir cualquier postura sentada con las piernas cruzadas que les permita sostener verticalmente la parte superior del cuerpo; aquellos que encuentren difícil aun esto, pueden sentarse en una silla con respaldo recto. El torso debe sostenerse erecto pero no rígido; las manos deben colocarse una sobre la otra en el regazo; (y para aquellos que se sienten en una silla) los pies deben descansar en el piso.

El meditador debe entonces respirar calmadamente y con naturalidad, siguiendo mentalmente la completa inhalación y exhalación sin ruptura de la atención. Al principio se debe inhalar y exhalar sin reflexionar sobre ello. Se puede fijar la atención en las ventanas de la nariz o en el labio superior, en donde sea que el aliento se sienta más distintivamente cuando se inhala o exhala. Ahí debe permanecer la atención.

Al ir procediendo con la observación de la respiración, uno se hace más y más profundamente concentrado en ella. Uno siente el cuerpo y la mente ligeros, con un sentimiento de calma y paz; uno puede aun sentir como si estuviera flotando en el aire. Cuando se establece una plena tranquilidad y la mente se unifica, entonces se puede volver la atención hacia el desarrollo del insight (vipassana), con el propósito de ganar directa penetración dentro de la verdadera naturaleza de la existencia. Este tipo de meditación, cuando es exitosa, conduce por etapas a la realización del Nibbana.

Aparte de sus beneficios últimos, la atención plena a la respiración tiene un valor inmediato que puede ser visto en la vida cotidiana. Promueve el desapego y la objetividad. Permite la distancia mental necesaria para llegar a sabias decisiones en incontables dificultades de la vida cotidiana. La práctica regular de esta meditación incrementa la concentración y el auto-control, mejora la atención plena y es también conducente a una vida sana y relajada.

13-ENFRENTANDO LA MUERTE CON ECUANIMIDAD

La muerte es la única cosa absolutamente cierta en la vida, y sin embargo ¿cuántos de nosotros la planeamos y nos preparamos adecuadamente por adelantado para enfrentarla tranquilamente? Todos los seres humanos mueren. El cuerpo se desintegra, se separa y se convierte en cenizas y polvo. La única cosa que poseemos que permanece con nosotros más allá de la muerte es nuestro kamma, nuestros actos intencionales. Nuestros actos continúan trayendo a la existencia una nueva forma de vida hasta que toda avidez se extinga. Nacimos y evolucionamos de acuerdo a la calidad de nuestro kamma. Buenos actos producirán un buen renacimiento, malos actos un mal renacimiento.

La visión materialista que un ser humano es meramente un resultado biológico de la unión de un esperma y un óvulo el cual totalmente termina en la muerte es inadecuado como una explicación total de la vida humana. Naturaleza y nutrición, herencia y medio ambiente, no pueden por si solos explicar, por ejemplo, por que gemelos nacidos de los mismos padres, físicamente casi idénticos, disfrutando iguales privilegios, educados en el mismo ambiente, a menudo exhiben amplias características diferentes, mental, moral y emocional. Aun más, la ciencia encontraría dificultades explicando la existencia de niños prodigios y el recuerdo de vidas pasadas, particularmente por niños.

Un budhista realista, sabiendo que la muerte es inevitable, planea y se entrena a si mismo para encararla con ecuanimidad. También sabe que el mejor camino para planear la muerte es llevando una vida recta y virtuosa. Así el budhista devoto observa regularmente los Cinco Preceptos, lleva a cabo muchos actos amables y generosos y se esfuerza por reducir su avidez y odio. El hecho que haya llevado

una vida sin culpas será un consuelo adicional y una fuente de fuerza al morir. El miedo a la muerte entonces pierde su fuerza y escozor.

Al prepararse para morir, un jefe de familia debe cumplir sus obligaciones con su familia, con otros y con su religión. En la práctica, esto significa dejar un ingreso suficiente a su familia, hacer un adecuado testamento, planear los arreglos de su propio funeral y proveer los fondos para mantener virtuosos y eruditos monjes que observen las reglas de disciplina y puedan predicar el correcto Dhamma.

El Buddha enseña a sus seguidores laicos, tanto como a los monjes y monjas, que deben reflexionar seguido en la inevitabilidad de la muerte: "La muerte es cierta, la vida es incierta" (maranam niyatam, jivitam aniyatam). Estas palabras son una clara advertencia recordándonos la necesidad de poner nuestra propia casa en orden, moral y filosóficamente, sin demora, y enfrentar cada día como si fuera el último. El mundo de hoy sería en verdad un lugar más feliz y seguro para vivir si la gente en todo el mundo sólo hiciera caso a este llamado.

14-EL BUEN BUDDHISTA

Las secciones precedentes de este ensayo ayudarán al seguidor budhista laico a entender, desde un ángulo práctico, los puntos principales de las enseñanzas del Buddha al referirse a la conducta en la vida cotidiana. La práctica constante de estos principios asegurará que ellos formen parte de la estructura de su carácter, permitiéndole desarrollarse en un ser humano completo, un centro de salud en un confuso mundo a la deriva entre filosofías de moda llenas de promesas vacías.

Al menos, un seguidor budhista laico debe mantener los Cinco Preceptos, los cuales le permiten desarrollar la virtud respecto a su conducta corporal y verbal. Pero no debemos detenernos con esto. Alguien que busca la verdadera perfección de la felicidad debe también atender al cultivo de la mente. Debe estar atento al surgir de estados insanos tales como avidez, odio e ignorancia, y saber como lidiar efectivamente con ellos cuando amenazan sacarlo de balance. Aun se debe proceder más adelante e intentar cultivar la mente sistemáticamente a través de la práctica de la meditación para la tranquilidad y visión cabal (insight).

La sociedad en la que vivimos es el reflejo de la mente de los seres humanos que han creado esta sociedad. Si nuestra sociedad se ha vuelto corrupta, abundante en inmoralidad, y destructiva de los potenciales superiores de la naturaleza humana, esto es porque la gente que compone esta sociedad se ha permitido ir a la deriva en estados mentales corruptos e inmorales. La calidad de una sociedad inevitablemente se apoya en la calidad de la vida que llevan las personas que hacen esa sociedad. Un solo individuo no puede ser capaz de cambiar la sociedad entera para mejorarla. Pero cada uno de nosotros puede, de todas maneras, transformar el mundo de nuestra propia mente.

¿Cómo se puede hacer esto? Al observar los Cinco Preceptos intachablemente, al ser tan atento como sea posible en la vida de cada día, al limpiar la mente de sus impurezas, al cultivar los cuatro estados sublimes, al meditar enérgicamente cada día, al escuchar los discursos del Dhamma y aclarar las dudas respecto a la enseñanza. Al seguir estas líneas directrices se está seguro de cosechar sus frutos: paz de la mente, alegría, ausencia de conflictos interiores aun en medio de nuestro confuso y caótico mundo.

Un buen budhista debe siempre buscar la oportunidad de hacer actos de piedad, amabilidad y caridad. Él debe interesarse en ayudar a aquellos menos afortunados que él. Cuando se practica el dar, sin embargo, debe darse con discriminación, como aconseja el Buddha: (viceyya danam databbam). Así que los más necesitados sean beneficiados con las cosas que más necesitan.

Un buen budhista debe separar unos pocos minutos diariamente para revisar los acontecimientos del día, y ver si se ha desviado o no de las enseñanzas del Maestro. De ser así, debe preguntarse por qué lo ha hecho para así evitar una repetición futura. La lectura metódica del Dhamma también ayuda a poner la vida entera en su correcta perspectiva. Es un hábito útil el leer diariamente un discurso del Buddha, tal como el Mahamangala Sutta, o recitar algunos versos del Dhammapada y reflexionar algunos momentos en su relevancia para la propia vida.

El hacerlo ayuda a olvidar nuestras insignificantes preocupaciones y problemas, a clarificar los pensamientos y a recordar los valores y verdades últimas sobre las cuales debemos construir nuestra vida.

Las enseñanzas del Buddha consisten en virtud, concentración y sabiduría. Sólo con su práctica florecerá el Buddha-Dhamma; cuando son descuidadas, el Buddha-Dhamma declinará. Este hecho debe siempre ser recordado por aquellos que están ansiosos en prevenir la declinación y desaparición del Sasana. Al marchitarse la religión en el mundo, más y más atención es puesta en ritos vacíos, rituales y ceremonias, mientras que poca o no atención se presta a la verdadera práctica de los principios de la religión en lo concerniente a la vida real. Esto es, sin embargo, lo que más importa.

Al seguir las anteriores líneas directrices, un buen budhista crecerá en todos los aspectos del Dhamma. Estas directrices ayudan a moldear la personalidad entera, a inculcar los verdaderos principios del Dhamma en el propio entendimiento, a entrenar las emociones y a disciplinar la voluntad. El hacerlo conducirá al mejor interés de uno mismo y ayuda a hacer la propia vida una bendición para los otros también.

¡Qué usted y yo y todos los otros seres estén bien y felices!

SOBRE EL AUTOR

Robert Bogoda nació en 1918 en Colombo, la capital económica de Sri Lanka. Su educación secundaria fue suspendida por el repentino fallecimiento de su padre, obligándolo a trabajar en un modesto empleo como maestro. Mientras se dedicaba a

la enseñanza, obtuvo por el auto-estudio su Licenciatura en Economía y Maestría en Economía de la Universidad de Londres, especializándose en Administración Social. Ahora retirado, continúa su interés en Budhismo y bienestar social. El ensayo "Una Simple Guía para la Vida" fue escrito con estos antecedentes.

* * * * *

Código: FDD 008

Título: Una Simple Guía para la Vida

Autor: Robert Bagoda

Fecha de publicación: 1994

Editor: Buddhist Publication Society, Sri Lanka

Dirección del Editor: P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy Sri Lanka

Original: A Single Guide to Life

Traductor: Virginia Etienne

Fecha: 1997

Fuentes: TimesPali.

Páginas: 31

ISBN 955-24-0125-9

WHEEL PUBLICATION No. 397/398

Reproducción de la traducción española con permiso de la Buddhist Publication Society (1997).

* * * * *

* Robert Bagoda. Traducción al español por Virginia Etienne. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.