



Pregúntale
a un Monje

Moralidad

por Yuttadhammo
Bhikkhu



SIRIMANGALO.ORG
Bendiciones para todo el mundo

ÍNDICE

Moralidad I	2
Moralidad II	5
Moralidad III	6
Moralidad IV	8
Moralidad y meditación	11
Toma de refugio	12
Los cinco preceptos	19
Preguntas y respuestas	25
Paranoia sobre las reglas y los preceptos	25
Las tres marcas de la existencia frente a los cinco preceptos	25
Maestro que no cumple los preceptos y bebe alcohol	26
¿Los Preceptos de los Monjes son obligatorios de por vida?	27
Matar	30
Alistarse en el ejército	29
Piojos	31
Jardinería	32
Lucha contra las plagas	32
Mosquitero e insecticidas	37
Mata a una persona y salva a mil...	37
Eutanasia	39
Recuperar lo que es mío	42
Bancarrota, entonces: Monje	42
Mala conducta sexual y ansiedades	46
Cómo superar los impulsos sexuales	43
¿Mentir para salvar una vida?	46
Drogas y alcohol	48
Abstenerse del alcohol	50
El alcohol en la comida	53
El café	54
Glosario	55

Moralidad

por Yuttadhammo Bhikkhu

Moralidad I - Los preceptos

La moralidad lleva a la mente a concentrarse y a ser capaz de ver las cosas claramente como son. La moral se refiere al estado mental general que da lugar a la concentración. No se preocupa tanto por el resultado de las acciones de uno en otras personas, sino en el resultado de las acciones de uno en su propia mente. Tampoco se preocupa por el juicio de los demás, más bien se preocupa por el juicio y por las reacciones de la mente de uno mismo a sus propias acciones. La moral se ocupa del efecto negativo que los actos insanos tienen en la mente. Cuando te involucras en un discurso, acción o pensamiento insano, te alejas del estado mental enfocado, objetivo y claro que estamos tratando de crear.

El primer aspecto de la moral o ética que hay que discutir son los preceptos que tomamos como budhistas. Los preceptos son como los postes de la cerca que se utilizan para establecer un límite claro para uno mismo, una cerca fuera de la cual no se puede ir. Los postes de la valla en sí mismos no impiden que nada entre o salga, pero sirven como marcadores, indicadores claros de dónde está el límite. La ética budhista básica de los Cinco Preceptos -no matar, no robar, no engañar o mentir, y no consumir drogas o alcohol- es la base de todo. Sin embargo, no es una lista exhaustiva de cosas que no se deben hacer; nunca se podría hacer una lista así pues la ética no son las acciones en sí, sino las intenciones que hay detrás de ellas. Los preceptos son sólo una guía.

Los Cinco Preceptos constituyen una lista de pautas que te dan una idea de dónde están los límites entre lo moral y lo inmoral, entre lo bueno y lo malo para ti. Acciones como matar son malas para ti, malsanas y perjudiciales para tu propio bienestar espiritual. Robar también, engañar a un ser querido o romper el matrimonio o la relación de otra persona, mentir o engañar a los demás, y consumir intoxicantes que nublan la mente. Todos tienen el efecto de crear estados mentales que son contrarios al objetivo de la práctica de la meditación, la cual pretende cultivar claridad mental, pureza y liberación del

sufrimiento. Las acciones inmorales nublan la mente y crean estados de lujuria, odio, miedo, preocupación, remordimiento y culpa.

En el siguiente paso, después de empezar a practicar meditación, la cerca se hace más pequeña al tomar los Ocho Preceptos. Lo que se espera de una persona que se ha comprometido a practicar meditación intensamente es que observe más que sólo los Cinco Preceptos. Al observar Cinco Preceptos, el tercer precepto es no involucrarse sexualmente o románticamente con una persona comprometida, o si uno mismo está comprometido en una relación de este tipo; al observar ocho preceptos esto cambia para que en lugar de no engañar, uno se comprometa a no tener ninguna actividad sexual o romántica durante la práctica de meditación, ya que cualquier actividad de este tipo le distrae a uno de la práctica. La actividad sexual y romántica no es inmoral en un sentido mundano, pero son acciones que se interponen en el camino de la práctica de la meditación, distrayendo y creando una mayor adicción y apego.

En el sexto precepto, uno se propone comer sólo una vez al día o durante las horas de la mañana. Podemos comer lo suficiente durante la mañana para mantenernos vivos y sanos para practicar meditación sin obsesionarnos con la comida ni utilizarla como una vía de escape.

El séptimo precepto es descartar cualquier entretenimiento o embellecimiento. No escuchamos música, evitamos cantar, bailar, ver programas, leer ficción, etc. —todo tipo de cosas que durante un curso de meditación distraen de la práctica de la meditación, aunque, en un sentido mundano, no sean estrictamente inmorales. No nos embellecemos; renunciamos a maquillarnos, a llevar ropa llamativa y a intentar hacernos atractivos, algo que nos distrae a nosotros y a los demás y nos mantiene atados al mundo del romance y la atracción.

El octavo precepto consiste en dormir en una cama sencilla, como dormir en el suelo o en una alfombra, y dormir sólo una cantidad mínima de tiempo. Recomendamos a los meditadores que duerman sólo seis horas o menos durante el curso de meditación.

Como la mente está más centrada y ordenada a través de la práctica de la meditación uno ya no necesita dormir tanto.

Los ocho preceptos acercan los postes de la valla. Siguen sin ser moralidad en el sentido más estricto, ya que ésta debe provenir de la propia práctica de la meditación, pero al mantenernos alejados de todas estas actividades apoyamos nuestra meditación, permitiéndonos obtener mayores estados de concentración y, por tanto, de sabiduría.

En cuanto a los preceptos, el último paso que se podría dar si se desea llevar una vida de meditador de tiempo completo es renunciar a toda economía o comercio, absteniéndose de usar dinero, comprar y vender, comerciar o cualquier actividad económica. Esto significa vivir la vida de una persona religiosa, de un monje; usar un cuenco de limosna y recibir los alimentos que te dan por caridad.

En la moral monástica se añade un precepto más, el de no usar dinero, que completa los preceptos de un monje novicio. A partir de ahí se puede progresar hasta asumir toda la lista de reglas monásticas que sirve para centrar la mente en la práctica y mantenerte alejado de los esfuerzos, las búsquedas y las distracciones mundanas. Hay 227 reglas de los bhikkhus, 311 de las bhikkhunis, y cientos más. Se convierte en una lista interminable de reglas, en la que vives una vida prescrita que te mantiene en el camino recto. Romper estas reglas no es una causa para ir al infierno o ser incapaz de meditar. Son directrices o postes en la cerca. Salirse de ellas es perjudicial para ti, mientras que mantenerse dentro de ellas es beneficioso para tu práctica de meditación. Este es el primer aspecto de la moral, las reglas. Esto es sólo un aspecto de la moral, es importante, útil y es una buena introducción al concepto de la moral budhista.

Más allá de estas reglas relacionadas con la ética básica o la armonía monástica no hay otras reglas que debas cumplir; no tienes que inclinarte, o cantar esto o aquello, ni encender inciensos, etc. Tenemos reglas muy sencillas que se basan en la moralidad y en cómo estas afectan tu mente durante la práctica de meditación.

Moralidad II - Al cuidado de los sentidos

La segunda parte de la moral es la observación/protección de los sentidos. En el Buddhismo reconocemos que hay seis sentidos: los cinco sentidos físicos ordinarios: ver, oír, oler, saborear, sentir y un "sexto sentido" mental adicional, que se refiere simplemente al pensamiento. Estas son las seis puertas de la experiencia o de la percepción. Todas nuestras experiencias ocurren en una u otra de estas puertas. Proteger los sentidos significa simplemente evitar que la mente cultive juicios, proyecciones o extrapolaciones de la realidad. La observación de los sentidos mantiene a la mente en un nivel de objetividad en el cual podemos experimentar cada objeto tal y como es. Esto es lo que nos permite concentrarnos y cultivar concentración y sabiduría, ambas lideradas por la moral. La práctica de vigilar los sentidos es una forma de moralidad mucho más esencial desde la perspectiva budhista que el cumplimiento mismo de los preceptos. La consideración es que las extrapolaciones, los juicios y las proyecciones son inmorales en el sentido de que conducen al sufrimiento, a la angustia y a la incomprensión; o nos llevan a alimentar nuestras adicciones, deseos, aversiones, odios, miedos y preocupaciones.

En relación a los sentidos, la moralidad es simplemente traer a la mente de vuelta a la realidad de la experiencia: cuando veas algo, deja que sea sólo ver; cuando oigas algo, deja que sea sólo oír y nada más. Cuando experimentes algo, sólo experimenta eso, no otra cosa. Esta objetividad se logra de muchas maneras. Una forma de lograrlo es simplemente forzando a la mente a ser objetiva. Cuando la mente comienza a desviarse, se le hace volver y se le prohíbe vagar. La protección de la mente se puede hacer sujetando la mente o reprimiendo los deseos; esto es una vigilancia convencional de los sentidos.

Otra forma de proteger los sentidos es impedir físicamente que se experimenten cosas que puedan dar lugar a deseos o aversiones. Cuando camines por la ciudad o conduzcas tu coche puedes evitar mirar a tu alrededor o tratar de asimilar lo que ocurre a tu alrededor. Puedes evitar ver las cosas que te crearían deseo, preocupación o miedo. Puedes evitar ir a los bares o ver programas de entretenimiento o escuchar música. Es importante saber que las actividades que te excitan crean hábitos de adicción y apego. Obviamente, esto sólo va a ser una solución temporal; evitarlo nunca dará lugar a la concentración o a la sabiduría.

Desde una perspectiva budhista, la moralidad verdadera tiene que ser algo más profundo, en un nivel experiencial donde incluso cuando ves algo que potencialmente te atrae, eres capaz de ser objetivo, capaz de enfocar tu mente sólo en la esencia del objeto. Ver es sólo ver. Esto se logra mediante algo que llamamos atención plena (*mindfulness*). La práctica de la moralidad requiere esta capacidad de captar el objeto en su esencia. Cuando ves algo, te recuerdas a ti mismo: "Esto es ver", diciéndote a ti mismo "Ver". Cuando oyes algo, te recuerdas a ti mismo: "Oír". Cuando hueles, "Oliendo". Cuando saboreas, "Saborear". Cuando sientas, "Sentir". Cuando pienses, "Pensar". Proteger los sentidos de cualquier tipo de extrapolación de la proyección. La mente capta el ver como una simple experiencia y nada más. Ves la experiencia tal y como es.

Esto se considera moral porque aleja a la mente de cualquier juicio que pueda provocar que uno realice acciones inmorales. Por lo tanto, cualquier discurso que se pronuncie como resultado de nuestras experiencias está libre de juicios. Cualquier acción que se realice como resultado de nuestra experiencia del mundo también es pura y objetiva. En lugar de enfadarnos por algo que hemos visto, oído u olido, y luego hablar o actuar de forma que cause sufrimiento, podemos actuar de forma racional y con claridad mental. Esto es realmente la esencia misma de la práctica de la meditación budhista. Es en este comienzo del camino del cultivo de la moralidad donde empezamos a enderezarnos, y eventualmente nos acostumbramos a ver las cosas de una forma que eventualmente dará lugar a la concentración y, a su vez, a la sabiduría.

Moralidad III - Reflexión sobre el uso de los recursos

El tercer aspecto de la moral es la reflexión sobre el uso de los recursos. Por muy sencilla que sea nuestra vida como seres humanos, hay ciertas cosas que necesitamos para seguir viviendo. En las enseñanzas del Buddha hay cuatro categorías básicas de recursos que todos necesitamos. Intentamos utilizarlos sabiamente y con reflexión antes de participar en su uso. Los cuatro recursos principales en el Budhismo son la comida, la ropa, la vivienda y las medicinas. Se considera que son las cuatro cosas más básicas que el ser humano necesita para sobrevivir. Incluso cuando se lleva a cabo una práctica intensiva de meditación, uno no puede evitar depender de estas cosas.

Cuando usamos objetos y posesiones en nuestras vidas, existe la posibilidad de salirse de lo que es propicio para la práctica de la meditación y distraerse o intoxicarse con el uso de las posesiones materiales. Utilizar nuestras posesiones para el placer, la indulgencia, la distracción y la diversión nos alejará de la práctica de la meditación y de nuestro objetivo. La reflexión sobre el uso de las posesiones es una parte importante de la práctica de la moralidad, ya que nos ayuda a evitar que nos distraigamos o nos intoxicamos con el mundo que nos rodea.

Intentamos ver la comida como algo que se utiliza simplemente para mantenerse vivo. No utilizamos la comida con el propósito de entretenimiento o embriaguez, ni por la energía que se obtiene de ella, ni para engordar nuestro cuerpo o aumentar su volumen, ni para embellecerlo o tener una buena complexión. No nos preocupan estas cosas. Nosotros utilizamos los alimentos simplemente para continuar con nuestras vidas y permitirnos continuar con nuestro camino espiritual. Intentamos utilizar sólo la cantidad de comida necesaria para continuar nuestras vidas y no ir más allá de esa cantidad, para no caer presa de nuestros deseos, apegos y adicciones a la comida.

Intentamos usar la ropa sólo para cubrir el cuerpo y para protegernos del calor, el frío, los insectos y las plagas. Usamos la ropa para cubrir el cuerpo y evitar estar desnudos y crear distracción al exponernos. No usamos la ropa para embellecernos, para el placer sensual o para disfrutar de un tacto suave o confortable. Usamos sólo la ropa necesaria para mantenernos vivos. Como monjes, perfeccionamos esto vistiendo sólo un paño sencillo. Tenemos tres paños rectangulares, y eso se considera lo justo para mantenernos razonablemente cómodos sin llegar a ser lujosos o sin caer en el lujo ni en el embellecimiento mediante el disfrute del color y la belleza de las prendas.

El tercer recurso, el refugio, también se utiliza únicamente para protegernos de elementos como el calor, el frío, los insectos y las plagas. El refugio también proporciona soledad y se utiliza con el propósito de separarnos de todas las cosas que normalmente nos distraen. Una morada privada, ya sea una habitación o un lugar aislado en el bosque puede ser un gran apoyo para tu meditación, especialmente en las primeras etapas cuando tu mente todavía se distrae fácilmente con los objetos de los sentidos o la gente y las

actividades que ocurren en el mundo. El refugio no debe usarse para complacerse en cosas que sólo quieres hacer en privado como cualquier tipo de entretenimiento o indulgencia en el descanso y la relajación. Las casas, las habitaciones y los alojamientos deben ser sencillos. Las camas altas y lujosas deben evitarse. Hay que estar alerta pues, en la soledad, la tendencia a realizar actividades que no quieres que otros sepan suele intensificarse. Usa tu morada simplemente para lo que está destinada. Ten cuidado de no caer en la comodidad y el lujo de una vivienda bonita o lujosa.

Los medicamentos, el cuarto recurso, sólo deben utilizarse en la medida necesaria para superar enfermedades, con el fin de permitir una mente despejada y libre de los efectos de la enfermedad y un cuerpo capaz de realizar la práctica de meditación y funcionar en la vida cotidiana. Los medicamentos no deben usarse para encubrir experiencias desagradables, como el dolor, por ejemplo, usando analgésicos o drogas que son simplemente para crear estados de confort y evitar experiencias desagradables. Los medicamentos no deben usarse como suplementos destinados a reforzar o dar una falsa sensación de salud y confort para evitar la inevitabilidad de la enfermedad y el dolor.

Estos recursos se usan sólo para lo que sea necesario. Siguiendo estos ejemplos, puedes aplicar el mismo principio a cualquier objeto o posesión. Si tienes un coche debes utilizarlo sólo para lo necesario. Si tienes un ordenador, el ordenador debe usarse sólo para lo necesario. Se trata de una sabia reflexión sobre el uso de nuestros recursos. Debemos mirar a nuestro alrededor y tratar de eliminar las posesiones materiales que nos distraen y nos alejan del camino y de la práctica ya que se presentan como escapes y nos llevan fuera de lo que es ético y fuera de lo que favorece la práctica de la meditación misma que nos lleva a la concentración y al enfoque. Todo lo que nos aleje de este camino lo podemos considerar inmoral. Es una definición subjetiva, pero en un contexto budhista esto es lo que entendemos por *sīla* o moralidad.

Moralidad IV - Recto sustento

El último aspecto de la moralidad se refiere a los medios correctos de ganarse la vida (manutención). Una forma en que estos medios de vida afectan a la práctica de la meditación se relaciona con las actividades que se realizan, las cuales, por su propia

naturaleza, tienden a conducir a la distracción y la corrupción de la mente. Hay cinco tipos de sustento que se consideran erróneos en el sentido de que afectan a tu bienestar espiritual. El primero es la venta de armas. Si uno vende cosas como pistolas u otros instrumentos de violencia hacia los seres humanos o los animales, se considera un medio de sustento erróneo. El segundo es la venta de animales - animales vivos o seres humanos, incluyendo la esclavitud. Los animales se consideran seres humanos, por lo que participar en el comercio de animales tiene ramificaciones éticas, ya que habría que enjaularlos y controlarlos; la venta de animales se considera problemática, al igual que la venta de seres humanos. La venta de carne también se considera problemática, ya que se trata de matar y lidiar con personas como carniceros y cazadores, lo que probablemente perjudique tu estado de ánimo. Vender intoxicantes también es un medio de vida erróneo pues te relacionas con gente ebria y ganas dinero con los malos hábitos de las personas e indirectamente los conminas a la intoxicación. Por último, la venta de veneno es un medio de vida incorrecto, así que si vendes veneno para ratas o productos químicos destinados a matar, como los pesticidas o ese tipo de cosas, es inmoral. El punto aquí es que el acto de vender no es inmoral, sólo se mueven cosas, se toma dinero y se dan productos; sin embargo, la naturaleza de la actividad está estrechamente ligada a lo inmoral; por lo que es muy problemática y se considera un medio de vida incorrecto en el sentido budhista.

En un nivel más fundamental, la esencia de los medios de vida erróneos se refiere a cualquier medio de fomentar tu existencia o tu bienestar a través de un habla o una acción errónea. La participación en actividades inmorales, como matar, robar, engañar o mentir, se considera, por supuesto, un medio de vida incorrecto, ya que viola los cinco preceptos. Sin embargo, en relación con la meditación, alguien que practica la meditación intensiva no debe dedicarse a ningún tipo de sustento en absoluto. Los sustentos de vida correctos significan el abandono de la búsqueda de posesiones materiales, incluso hasta el punto de buscar posesiones para uno mismo, incluso hasta el punto de buscar posesiones para la supervivencia personal. Esto significa actuar y vivir la vida, ya sea durante un curso intensivo de meditación o en una escala más amplia como monástico, monje o recluso, no buscando remuneración por tus acciones, no haciendo cosas con el propósito de obtener algo a cambio. En otras palabras, no tener ningún tipo de sustento.

Por eso los monjes hacen votos para renunciar al dinero, así como a cualquier tipo de trueque o comercio. Sin embargo, podemos enseñar, y cuando enseñamos lo hacemos sin esperar remuneración o reembolso de ningún tipo. Vivimos nuestras vidas sin esperar que la gente nos alabe, nos honre o nos apoye de alguna manera. Nosotros lo hacemos siendo plenamente conscientes de que podemos no recibir ninguna ayuda. Sabemos que podemos morir de hambre, pasar frío, o que podemos quedarnos sin hogar, y es esa una determinación poderosa, un estado mental de renuncia total en el que dejas que tu karma se haga cargo. Dejas que el universo se haga cargo. Si la gente piensa en darte comida o refugio para mantenerte, entonces pueden hacerlo por su propia voluntad y tú tomas la determinación en tu mente de estar libre de cualquier tipo de necesidad de sustento.

Para la mayoría de la gente esta actitud se limita a un curso de meditación, por lo que durante el curso de meditación aceptas cualquier cosa que te den como parte del curso de meditación. Cuando la gente te da comida, comes. Aceptas cualquier refugio, habitación y cosas que te proporcionen durante el curso de meditación. También renuncias a tu sustento habitual absteniéndote de hacer negocios durante el curso de meditación. En esencia, un meditador debe dejar de interesarse por su propio bienestar personal y aceptar las cosas como son.

El sustento correcto para un monástico es renunciar a cualquier tipo de búsqueda. Es cierto que a los monjes se les permite hacer la ronda de recolección de alimentos, así un monje puede proveerse de comida. El monje puede caminar por el pueblo y ver si alguien busca dar comida ese día. Lo más cerca que estaría un monje de buscar de hecho comida es encontrar a alguien que quiera dar. A los monjes se les permite tomar comida si se les da, pero los monjes no deben tener interés en el sustento. Esta es una determinación importante que nos ayuda a dejar de lado las distracciones causadas por el sustento y a dejar de lado la codicia y el apego a la comodidad personal.

Aunque algo de esto puede parecer excesivo, recuerda que los preceptos no pretenden ser reglas o mandamientos, sino que son preceptos de apoyo. Son cosas que emprendemos voluntariamente para mejorar nuestra práctica de meditación. Nos comprometemos a abstenernos de cosas que el Buddha advirtió que se interpondrían en

nuestra práctica si nos dedicáramos a ellas. El abandono y la abstención de ciertas actividades apoyará nuestra práctica de meditación. Estos cuatro aspectos de la moral son directrices y puedes llevarlos tan lejos como quieras. Puedes practicarlos poco o tanto como quieras. Cuanto más practiques estos aspectos de la moral, más concentrado estarás y más te llevará la práctica a la concentración y, por tanto, a la sabiduría. Es únicamente para nuestro beneficio.

Moralidad y meditación

La verdadera moralidad es un estado mental de abstención. La moralidad es el desarrollo de la concentración. La moralidad es la concentración de la mente y por eso se dice que la moralidad conduce a la concentración. Hay muchas cosas inmorales que generalmente no son consideradas inmorales por la sociedad, pero son inmorales porque dispersan o crean caos en la mente. Todo lo que hace que la mente sea más caótica es inmoral en el contexto budhista. Un acto es moral o inmoral por su efecto en la mente; un acto inmoral tiene el efecto de crear caos en la mente. Matar tiene ese efecto en la mente. El discurso inútil tiene ese efecto en la mente; embota la mente, difumina la mente y crea caos y desorden en la mente. Trabajar en la moralidad de forma aislada es un malentendido de la moralidad. Cuando te sientas a practicar la meditación es cuando la verdadera moralidad surge. Por supuesto, debes cumplir los preceptos y saber lo que está bien y lo que está mal pero eso es sólo una parte del marco que te permite abordar la meditación de forma correcta. Una vez que sepas qué tipo de cosas son inmorales, entonces sabrás qué creará difusión en la mente y lo que causará distracción y malestar mental. Los preceptos deben ser utilizados como una guía para obtener una verdadera conciencia de las inclinaciones erróneas y para que no surjan de nuevo. Sin inclinaciones erróneas, no usarás el lenguaje incorrecto; no mentirás, no tendrás un lenguaje áspero, no dirás cosas malas, no serás divisivo o tratarás de separar a la gente. Dejarás este tipo de comportamientos de forma natural. Es por eso que la moralidad está ligada a la concentración y a la sabiduría, porque la sabiduría conduce de hecho a la moralidad. Es un círculo, de tal manera que una vez que tienes la sabiduría, es la sabiduría la que trae la verdadera moralidad.

Toma de refugio

Aquí discutiremos el procedimiento para tomar refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha, así como tomar los preceptos básicos para un meditador budhista. La ceremonia no es indispensable para que alguien emprenda la práctica de meditación, sin embargo, algunas personas preguntan por una ceremonia teniendo el deseo de tomar los preceptos y los refugios formalmente, lo cual es excelente. Para aquellas personas que estén interesadas en una ceremonia formal, yo les animaría a ello porque la mente está muy afectada por los conceptos. Nuestra mente es capaz de captar los conceptos con facilidad y éstos dejan huella en nuestra mente. Cuando empecé a meditar por primera vez se nos pidió que realizáramos la ceremonia de toma de refugio y preceptos pero fue más bien para salir del paso. Fuimos a buscar un monje e hicimos la ceremonia. El sentimiento era simplemente hacerlo para terminar. Sin embargo, más adelante en el curso, hice una ceremonia por mi cuenta. Estaba teniendo muchos problemas en la práctica y fue un gran beneficio psicológico para mí. Fui formalmente frente a una estatua del Buddha sin la ayuda o el estímulo de nadie sino simplemente para hacer mi propia ceremonia y leer la toma de los refugios.

Es importante entender que el refugio no debe ser visto como una especie de adoración u oración o como un intento de obtener algo del Buddha o de algún ser externo. Es para nuestro propio beneficio psicológico. Es una forma de determinación, como una promesa a nosotros mismos, similar a la razón por la que hacemos propósitos de Año Nuevo. A menudo no nos tomamos este tipo de cosas lo suficientemente en serio en los tiempos modernos. Hacemos propósitos de Año Nuevo, pero creo que a la mayoría de la gente le cuesta mantenerlos. Si tu mente es fuerte y si te esfuerzas en entrenarla los propósitos pueden ser muy poderosos. Los propósitos pueden empujarnos en una determinada dirección y entrenar tu mente para pensar de una manera determinada, para pensar positivamente. Dicen que las personas que piensan positivamente consiguen que les ocurran cosas positivas. Algunos dicen que es el secreto de la vida. Si aplicas esto a un camino espiritual y dices: "Este es el camino que voy a seguir. Esta es la dirección que

pretendo tomar". Reafirmarlo en una ceremonia o ritual tiene un efecto en la mente. Por lo tanto, no son sólo rituales vacíos. Están destinados a tener algún beneficio psicológico para recordarnos lo que es importante, para mantenernos conscientes y pensar en las cosas que son importantes. Esta es la esencia de la práctica budhista, mantenernos centrados en lo que es importante.

La toma de refugio se realiza con cánticos en lengua pali. Usamos el pali porque es muy preciso, además es la lengua original que se hablaba en la época del Buddha. Es una lengua hermosa y melódica y también es un lugar común en la comunidad budhista. Todos los países de nuestra tradición comparten esta lengua y de hecho el Budhismo de todas las tradiciones tiende a utilizar el pali o el sánscrito, que son lenguas muy similares. Así que el pali es una lengua básica que todos compartimos vayamos donde vayamos en el mundo budhista. Por esta razón, es bueno aprender las palabras en pali y no tener que lidiar con los idiomas locales. Podrás utilizar esta lengua universal en todas partes.

Lo primero que hacemos es rendir respeto al Buddha. Cuando esto se hace en un entorno formal o antes de que un monje ofrezca una charla, a menudo se rinde respeto al Buddha. Esto implica pensar en el Buddha, recordarlo y respetar el hecho de que esto viene de otra persona, y así reducir nuestro ego. Nos deslindamos de creer que son "mis" enseñanzas y no nos erigimos como un gran maestro. Rendimos respeto a nuestro verdadero maestro y lo hacemos recitando tres veces esta forma de homenaje:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Esta recitación se encuentra en todo el mundo budhista. De hecho, contiene palabras que se encuentran también en el hinduismo. Las palabras tienen un sentido general de reverencia y respeto. *Namo tassa* - *Namo* significa homenaje, respeto o veneración. En este caso estamos rindiendo homenaje, así que decimos: "Yo rindo homenaje" o "Esto es un homenaje" a alguien. De la misma manera, es posible que hayas escuchado decir a personas que han estudiado las tradiciones indias: "Namaste, namaste". *Namas* es lo mismo que *Namo*, así que cuando decimos *Namo* estamos diciendo *Namas*: un

homenaje. *Tāssa* significa "a él" o "a ese", y en este contexto nos centramos específicamente en el Buddha, un ser iluminado en esta tradición. No lo que la gente considera seres iluminados, o seres iluminados en otras tradiciones u otras disciplinas, ni creencias que otras personas tienen sobre lo que es la verdad. Estamos pensando en el que ha seguido el camino para convertirse en un Buddha, del cual ha devenido el Buddhismo. *Bhagavato* significa "para el Maestro" (o para El Señor). *Bhagava* significa alguien que tiene una parte, alguien que tiene una porción. Es bastante fácil ver de dónde viene esto. En la India, se refería originalmente (antes de que adquiriera un significado religioso) a un señor, alguien a quien se pagaban impuestos. Los campesinos debían pagar algún tipo de cuota, de la misma manera que la palabra inglesa *Lord* llegó se utilizó con un significado religioso, porque se consideraba que era alguien digno de ser admirado. Cualquiera digno de admiración puede ser llamado *Bhagava*. En la antigua India, tomó un significado religioso, por lo que en el Buddhismo sólo nos apropiamos de la palabra. El uso de la palabra *Bhagava* se encuentra en el hinduismo y en todas las religiones de la India. *Bhagavato* significa para el Señor, o para nuestro líder. Se refiere a alguien que está en lo alto, y decimos que este tipo de persona debe ser respetado. Este es nuestro homenaje preliminar de rendir respeto y tener humildad al no tomar la enseñanza como algo propio o algo de lo que nos sintamos orgullosos. Hemos sido bendecidos por haberla recibido de otra persona, por lo que nos sentimos agradecidos. Lo tomamos como un regalo que alguien nos ha dado. *Arahato* significa que el Buddha es alguien que debe ser respetado o que es digno de respeto, alguien que es exaltado. Es otra forma de alabar a alguien que es bueno o digno de respeto. *Sammā-sambuddhassa* (la palabra final) significa que el Buddha, la persona a la que estamos rindiendo respeto, es alguien que se ha iluminado por completo. Las personas iluminadas son de tres tipos. Un tipo de persona llega a entender lo básico que se requiere para dejar de lado todo, pero no lo entienden todo, no lo saben todo. Por ejemplo, puede que no conozca la naturaleza del cosmos, pero saben lo suficiente como para dejarlo todo.

Otra clase de persona es la que llega a comprender las mismas cosas que el primer tipo de persona iluminada, pero por sí misma. Mientras que el primer tipo de persona recibe enseñanza e instrucción y requiere que un ser iluminado se la transmita, el segundo tipo de persona renuncia a todo sin ayuda de nadie. Pero todavía no lo saben todo, por lo que todavía no son capaces de enseñar el camino a los demás.

El tercer tipo de persona, un *Sammāsambuddha*, es alguien que se da cuenta de la verdad por sí mismo y también llega a entenderlo todo, incluyendo la forma en que funciona el universo. Son capaces, por lo tanto, de explicar el camino a otra persona. Son capaces de entender el camino para todos los seres, de desarrollar el camino y de desarrollarse espiritualmente. El tercer tipo de persona es capaz de enseñar a otros. Consideramos que este tercer tipo es bastante especial porque el resto de nosotros sólo seguimos lo que otro nos ha dicho para dejar ir todo, abrirnos y llegar a comprender la naturaleza de la realidad. En el tercer tipo de persona tenemos un ser especial que es capaz de enseñar todas estas cosas, por lo que uno puede llegar a entender la verdad aprendiendo de ellos. Si alguna vez estudias las enseñanzas del Buddha, te das cuenta de lo profundas que son y de lo difícil que sería, si no imposible para la mayoría de nosotros, ser capaces de entenderlo, y más aún de una manera tan clara y fácil de entender.

Entonces, este es el paso preliminar que damos. Decimos esto tres veces:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.

Después de decir esto tres veces, empezamos a tomar refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha, los tres tesoros o joyas del Buddhismo . El Buddha es nuestro maestro, el Dhamma es la enseñanza, y el Sangha son aquellos que se han iluminado practicando la enseñanza y la han transmitido hasta el día de hoy. Esto es en lo que nos refugiamos y esto es realmente el corazón de la ceremonia. La ceremonia también incluye la toma de preceptos pero el acto de determinación de tomar refugio en las tres joyas es lo que muchos consideran el punto en el que uno se convierte en budhista o en seguidor del Buddha. Al tomar refugio, te alineas con las enseñanzas del Buddha, afirmando que crees, a través de tu propia práctica y las realizaciones que has obtenido de tu práctica, que la enseñanza del Buddha es el camino correcto. Aceptas que la enseñanza del Buddha es la que te conviene seguir.

Al refugiarte en las enseñanzas del Buddha, acotas el rango de tu práctica espiritual, te abstienes de escoger y tirar prácticas espirituales a tu antojo. Tienes certeza de qué práctica quieres seguir: la enseñanza del Buddha. Das un paso que algunas personas nunca dan. Muchas personas practican la meditación budhista pero también siguen otras prácticas no budhistas como el yoga o el teísmo, y así, siguen una variedad de enseñanzas espirituales. Alguien que encuentra algo profundo y significativo en la enseñanza del Buddha y quiere seguirla como su camino en esta vida, y muy posiblemente en las vidas venideras, decidirá tomar refugio de esta manera. Tomar refugio tiene un gran significado; te da ánimo y determinación para seguir el camino que has elegido. Si llegas a un punto en el que ves que las enseñanzas del Buddha son para ti y quieres seguirlas de todo corazón, tomar refugio es un buen punto de partida. Y, de nuevo, no es obligatorio, sino que es algo que aporta un gran beneficio psicológico.

El proceso formal de la toma de refugio consiste en repetir en voz alta que se acude al Buddha, al Dhamma y al Sangha para obtener refugio. Esto se hace tres veces. Así que primero decimos:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Luego dices estas tres líneas de nuevo, prefijando cada una con *Dutiyam-pi* que significa, "por segunda vez":

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Luego los dices una vez más, prefijándolos esta vez con *Tatīyam-pi* que significa, "por tercera vez":

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
 Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
 Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Esto completa la toma de refugio. La manera tradicional de tomar refugio formalmente es repetir después de un monje - alguien que está entrenado para guiarte a través de esto. Los monjes lo dirán primero (por ejemplo, *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*) y luego tú repites después de ellos. Esto no es necesario, pero puede aumentar el sentido de reverencia por el acto y es generalmente muy útil.

El significado de las palabras es el siguiente:

Buddhaṃ, Dhammaṃ, Saṅghaṃ significa al Buddha, al Dhamma, al Sangha. El *m* al final (el sonido ng), es una declinación que, en este caso, da el significado de al Buddha, al Dhamma, al Sangha. *Saraṇa* es una palabra interesante porque significa "refugio" u "objeto de recogimiento". El pensamiento de las tres joyas es una práctica beneficiosa. Cuando se llega a una decisión que tienes que tomar, puedes recordar las tres joyas como medio para dejar de lado tus propios prejuicios en favor de lo que el Buddha enseñó. Así, después de tomar refugio, en lugar de seguir tus deseos, piensas en el Buddha cuando tratas de encontrar la dirección de tu vida, renunciando a tus propios deseos, apegos y adicciones en favor de lo que el Buddha enseñó. Puede haber momentos en los que desees hacer algo, pero te recordarás a ti mismo: "El Buddha enseñó que estas cosas son en mi detrimento, así que voy a tomar su palabra y confiar en él".

Antes, incluso cuando sabías que las acciones eran erróneas pero querías hacerlas de todos modos, y aunque sabías que las acciones te llevarían al sufrimiento, participabas en ellas, ahora dices: "El Buddha ha explicado claramente el camino que debemos seguir y voy a abstenerme de estas acciones que van en contra de él". Tomar refugio en el Dhamma significa que estudias las enseñanzas y las tienes presentes. Tienes presente al Buddha, al Dhamma y a los seguidores del Buddha. Te esfuerzas por convertirte en uno de los verdaderos seguidores del Buddha, el grupo de personas que han abandonado el apego, la

aversión y la ilusión, y que actúan en consonancia con la verdad de la realidad y practican de una manera que trae paz y armonía al mundo.

La palabra *saraṇa* viene en realidad de la misma palabra que *mindfulness* o atención plena. *Sati* y *saraṇa* vienen de la misma raíz o pueden derivarse de la misma raíz. Así que *saraṇa* significa "Tendré presente al Buddha, sus enseñanzas y a la Sangha". También puede traducirse como "refugio"; estás confiando en el Buddha y en sus enseñanzas y en la Sangha. Este va a ser tu camino, las personas a las que respetas y admiras, y las enseñanzas que seguirás. Este va a ser tu refugio, y es realmente donde el mayor beneficio psicológico viene para alguien que es nuevo en la meditación. Es algo que trae gran paz y confianza a una persona —la idea de pertenencia. He escuchado que algunos budhistas no tienen una comunidad budhista en su área, así que van a la iglesia sólo para sentirse parte de una comunidad y sentir el amor, la compasión, el cuidado y el aspecto comunitario de tener un refugio, de tener un lugar al que ir. La gente siente la necesidad de estar con gente que entiende y que es amable y empática. No creo que debemos descartar esto. Debemos ver que, como seres humanos, esto proporciona un tipo de apoyo útil, al menos para un principiante. Con el tiempo nos esforzamos por ser capaces de vivir en cualquier lugar, en cualquier situación, incluso solos. Con el tiempo llegamos a estar tan sincronizados que no importa dónde estemos. Podemos estar en cualquier lugar, podemos estar solos o rodeados de gente hostil sin ningún sufrimiento o estrés. Al principio, sin embargo, tener un refugio puede ser de gran ayuda. Personalmente, he descubierto que fue una gran ayuda para mi práctica y probablemente me hizo superar mi primer curso de meditación, sólo porque pensé en realizar esta ceremonia cuando estaba luchando por mi cuenta.

La tercera palabra es *gacchāmi*, que significa "voy". Es la entrega de uno mismo al cuidado o a la guía del Buddha y sus enseñanzas, dando el paso para convertirse en un seguidor del Buddha. Una vez que hayas repetido las tres líneas tres veces cada una, eso completa la búsqueda de refugio, al tomar estos objetos como tus objetos de referencia das el paso para convertirte en un seguidor del Buddhismo .

Después de tomar refugio, uno comenzará la preparación para realizar la meditación. El primer paso es abandonar los comportamientos contrarios al desarrollo

mental, empezando con las cinco abstenciones que el Buddha enseñó como moralidad básica. Aunque no se medite, estos se consideran, según el Buddha, aquellos comportamientos de los que todos los seres deberían abstenerse si esperan el avance espiritual o la claridad de la mente. Romper cualquiera de estas cinco abstenciones hace que la mente se ensucie y eso es lo contrario del desarrollo espiritual.

Los cinco preceptos

Las cinco abstenciones o preceptos no son realmente reglas, son determinaciones. Es importante entender esto. No tenemos un compromiso con nadie al tomar los cinco preceptos. Los asumimos por nosotros mismos como parte de nuestro entrenamiento mental. La palabra pali que decimos es *sikkhāpadam*. *Pada* significa "elemento", y *sikkhā* significa "un entrenamiento", por lo que se trata de reglas de entrenamiento, o elementos de entrenamiento. Cada elemento es un *sikkhāpadam*, que significa un elemento del entrenamiento o algo en lo que nos entrenamos. Son parte de nuestra práctica, cosas que nos ayudan a desarrollar nuestra mente. Forman parte de nuestro desarrollo espiritual.

En primer lugar, nos comprometemos a no matar porque valoramos nuestras vidas y entendemos que matar trae consigo la angustia de otros seres. Matar a otro ser es una de las cosas más destructivas que se pueden hacer pues de repente ese ser se ve apartado de la vida que llevaba, y su mente tiene que encontrar una nueva dirección. En lugar de morir naturalmente, han sido forzados a salir de su vida, y eso es terriblemente desconcertante, por no mencionar que es doloroso y temible. La muerte es algo terrible por lo que hay que pasar. Como resultado de la fuerza destructiva que implica, matar es algo que contamina nuestra mente. Matar destruye la armonía, enviando ondas kármicas al universo. Tiene un impacto visible en nuestra relación con el mundo que nos rodea y en nuestro avance espiritual. Sin el beneficio de la claridad mental a través de la meditación, puede que no veamos la gravedad de matar hasta que sea demasiado tarde, por lo que lo tomamos como una norma, aún cuando no veamos claramente el problema de matar. Te garantizo que eventualmente lo harás, una vez que obtengas la claridad de mente para ver la relación causal.

Una de las grandes cosas de observar el primer precepto, es que traes seguridad a todos los seres. No sólo te ayudas a ti mismo, sino que has dado protección a todo el universo. No hay ningún ser que deba temerte si estás decidido a comportarte éticamente. Tú te has despojado de las garras. Ya no eres una fuente de peligro. Has traído la libertad del peligro y la seguridad al universo. Has dado seguridad ilimitada a un número ilimitado de seres al tomar los preceptos. Es un regalo que das, y se llama *abhayadāna* que significa el regalo de no ser peligroso o una fuente de peligro, de modo que nadie necesita tener miedo de ti. Como resultado de mantener los preceptos, verás que incluso los animales pueden percibir la inofensividad en ti y es más probable que te muestren confianza. Los perros que nunca has conocido y los gatos que nunca has visto tienen más probabilidades de sentirse atraídos hacia ti porque sienten la seguridad y la protección. La gente también nunca se sentirá asustada o amenazada por ti debido a las vibraciones que desprendes y a la confianza que tienes basada en tu estabilidad mental.

En segundo lugar, nos comprometemos a no robar. Esto tiene el mismo resultado que el primer precepto, donde nadie tiene que tener miedo de ti y tu mente se vuelve más estable. Tomamos esta regla con la idea de que, aunque queramos robar o sea de algún modo ventajoso para nosotros o que no vaya a perjudicar mucho a la víctima, no vale la pena robar porque obstruye nuestra claridad mental. Se dice que uno renuncia a sus pertenencias para salvar su cuerpo, pero siempre deberíamos pensar que sería mejor renunciar a nuestro cuerpo o bienestar físico para salvar nuestra mente. Estas reglas son para mantener nuestra mente clara. Incluso ante una amenaza de muerte, es mejor salvar tu mente y mantenerla clara, porque morir con una mente clara es mucho mejor que vivir con una mente corrupta.

El tercer compromiso es no engañar, que básicamente se refiere al adulterio, a la actividad sexual o romántica que causa daño emocional a otras personas, y a la ruptura de matrimonios y relaciones de otras personas con tus propios avances sexuales y románticos.

Para el cuarto precepto, nos comprometemos a no mentir porque la mentira es algo que distorsiona la realidad. El cuarto precepto es la única determinación que trata directamente sobre la verdad de la naturaleza y de la realidad. Las otras determinaciones

van en contra de lo que conduce a la felicidad, pero mentir es ir directamente contra lo que es real. Cuando mientes a alguien y te cree, has dado la vuelta a la realidad, por así decirlo. Has distorsionado la comprensión de ese ser, haciéndole entender como verdadero algo que es falso. Mentir es una cosa terriblemente maligna y causa un gran daño, a menudo un daño que no prevemos. Dicen: "¿Qué tela de araña tejemos, qué red enmarañada urdimos, cuando practicamos el engaño?". La mentira es algo que enreda la realidad, y enreda nuestro universo, así que nos abstenemos de hacerlo mediante nuestra determinación del cuarto precepto.

El quinto precepto es no tomar intoxicantes —drogas o alcohol. Este es el más contrario a la práctica de la meditación. Todos los preceptos son, por supuesto, contrarios a la práctica, a su manera, pero el quinto es el más directamente opuesto. Crees que puedes beber alcohol y no hacer daño a nadie, pero estás dañando la capacidad de tu propia mente para ver con claridad. Tu mente está nublada mientras bebes. Bebemos alcohol porque nos quita las inhibiciones y para no tener que vivir con las repercusiones de nuestras acciones. Sentimos que podemos hacer cualquier cosa cuando estamos intoxicados, por lo que decimos y hacemos cosas que de otro modo no diríamos ni haríamos, creando daños y perturbación a nosotros mismos y a los demás. Incluso el más mínimo grado de intoxicación elimina la capacidad de analizar y pensar con claridad. Te permite evitar tener que lidiar con los problemas de forma racional y acumula estados de engaño y contaminación.

Pensamos que, cuando sentimos estrés o ansiedad, la intoxicación nos quita los nervios. Pero ese margen es lo que estamos tratando de manejar; es lo que estamos tratando de ver con claridad. En el Buddhismo intentamos no evitar las dificultades de la vida, sino de afrontarlas y tratarlas de frente. La única manera de afrontar las dificultades es dejarlas ser y aprender a superarlas y no reaccionar ante ellas. El comportamiento de intoxicación es algo que va inmediatamente en la dirección contraria, hacia la aversión, la reacción y la represión, y ciertamente no te hace mejor para lidiar con las dificultades de la vida. La intoxicación, de hecho, te hace peor a la hora de enfrentarte a la vida.

Así que estas son las cinco reglas, las cinco determinaciones que tomamos para abstenernos de un comportamiento inmoral. Complementan nuestra práctica de meditación, como la otra cara de la moneda. La práctica budhista tiene dos caras: ciertas cosas que nos comprometemos a no hacer y ciertas cosas que nos comprometemos a hacer. Tomar los preceptos antes de meditar proporciona, pues, integridad a nuestra práctica, y deberíamos sentirnos felices de haberlos asumido. Recuerdo la primera vez que tomé los preceptos. Leí sobre la importancia de los preceptos y de cómo cambian tu realidad. Una vez asumidos los preceptos, los demás seres ya no tienen que temer o sospechar de ti, y nunca te sentirás culpable por causar daño. Puedes sentirte seguro y cómodo con lo que eres: pues has renunciado a estas cosas. De hecho, recuerdo haber llorado en ese momento, con tanta alegría y felicidad, porque no había guardado ninguno de los preceptos antes de empezar a meditar. Guardar los cinco preceptos tiene un gran significado e importancia espiritual en nuestra práctica. Tomar los preceptos formalmente te ayuda a cumplirlos, porque aunque los rompas a veces, los vuelves a tomar, renovando tu promesa de que te entrenarás en los preceptos y los usarás como apoyo en tu formación.

También recitamos estos cinco preceptos en pali. El primer precepto es:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padam samādiyāmi

Pāṇātipātā - Pāṇā significa algo que vive y respira. *Pāṇātipātā* significa quitar la vida de algo que vivía. *Veramaṇī* significa, "la abstención de esto". *Sikkhā-padam samādiyāmi* significa me comprometo, me determino o hago un voto. Me comprometo a abstenerme (*veramaṇī*) de tomar la vida de cualquier ser.

El segundo precepto es:

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padam samādiyāmi

Adinnādānā - *Adinnā* significa algo que no se da. Me abstendré de tomar cosas que no se me han dado; en otras palabras, de robar.

El tercer precepto es:

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhā-padam samādiyāmi

Kāmesu es con respecto a *kāma*, que significa sensualidad, y más específicamente, sexo, romance o lujuria. *Micchā* significa incorrecto, *cārā* significa comportamiento. Me abstendré de un comportamiento incorrecto en lo que respecta a la sexualidad y el romance. Y mencionado, específicamente las cosas que consideramos incorrectas son las que causan daño emocional a otras personas, como la ruptura de relaciones o el adulterio.

Número cuatro:

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padam samādiyāmi

Me comprometo a abstenerme de *Musāvādā*. *Musā* significa falso y *vādā* significa discurso. *Musāvādā* significa discurso falso, discurso que es falso o que afirma algo como verdadero que en realidad no lo es, en otras palabras Mentir.

Número cinco:

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padam samādiyāmi

Surā y *meraya* son formas diferentes de alcohol, una se refiere al licor suave como la cerveza y el vino, y la otra a los licores fuertes como el whisky y el vodka. *Majja* significa cualquier cosa que sea un intoxicante y específicamente aquellas cosas que son *pamādaṭṭhānā*. *Pamāda* significa intoxicación o falta de conciencia de sí mismo. Los intoxicantes te hacen inconsciente o desatento. *Pamāda* es en realidad una doctrina central en las enseñanzas del Buddha. Las últimas palabras del Buddha fueron *apamāda apamadenasampamādaṭṭhānā* - que debemos esforzarnos por llegar a ser *apamāda*. *Pamāda* significa negligencia, intoxicación o despreocupación. *Apamāda* es lo contrario, por lo que

debemos esforzarnos por lograr este estado de atención, alerta y claridad mental. Los intoxicantes provocan lo contrario a la atención plena. En *pamādaṭṭhānā*, *ṭhānā* significa una base o un fundamento o un apoyo. A *pamādaṭṭhānā* es una base o causa para que nos intoxicemos, seamos negligentes y no tengamos conciencia. *Apamāda* puede pensarse como sinónimo de *sati* o *mindfulness*. Los intoxicantes conducen a la falta de atención: nos quitan la capacidad de juzgar y discriminar entre lo que es correcto y lo que no lo es; obstruyen nuestra capacidad de ver la verdadera naturaleza de las cosas, de comprender la realidad tal y como es.

Los cinco preceptos constituyen la moral humana básica. Cuando emprendemos un curso de meditación, observamos más preceptos. Los meditadores se comprometen a no comer por la tarde, a no realizar entretenimiento o embellecimiento y a dormir en el suelo y practicar el celibato total durante el curso de meditación. En la vida cotidiana sólo es absolutamente necesario cumplir los cinco preceptos. Si puedes vivir según estas cinco reglas, convirtiéndolas en tu código ético, entonces habrás hecho algo realmente maravilloso. No es difícil de hacer. No es algo que deba considerarse imposible para nadie. Puede que descubras que te obliga a cambiar tu estilo de vida, a alejarte de algunas de tus viejas asociaciones y hábitos y a dejar de frecuentar bares y fiestas mundanas. Seguir los Cinco Preceptos te obliga a cambiar para mejor, te lleva a buscar personas que también están en un camino espiritual y que también están interesadas en su propio bienestar; personas que no vivan su vida de forma imprudente o que vivan por el placer inmediato en detrimento de su bienestar espiritual. Este tipo de cambio no es ciertamente algo negativo. Practicar la meditación y la observancia de los cinco preceptos nos traerá gran alegría y felicidad. Al principio, mantener preceptos éticos adecuados puede ser difícil, pero no debes sentirte molesto por ello. Debes tratar de ver, especialmente a través de la práctica de la meditación, que mantener los preceptos y la meditación son increíblemente importantes para tu bienestar espiritual.

Lo anterior debería ser una guía útil para cualquiera que esté interesado en convertirse en budhista o en seguir las enseñanzas del Buddha. Puedes hacerlo por ti mismo; no necesitas que te guíen, no es necesario que te guíen. Puede que te resulte más impactante ser guiado por un maestro, del mismo modo que ordenarse como monje o

monja, pero si no tienes esa oportunidad, puedes recitar los refugios y preceptos por tu cuenta. Cuando empecé a tomar los preceptos, tenía una grabación de la ceremonia que me sirvió de guía para realizarla, repitiendo los refugios y preceptos por mí mismo, y eso fue suficiente. Si vives solo, realizar esta ceremonia por ti mismo puede ser un gran empoderamiento, recordándote las cosas buenas y manteniéndote interesado y alineado con ellas sin necesidad de una comunidad o de un maestro.

Convertirse en budhista no es nada dramático. No hay grandes votos que tengas que hacer. Se toma la decisión de ser moral y de seguir las enseñanzas del Buddha, y eso es todo. Tienes respeto por el Buddha y sus enseñanzas, y te propones seguir esas enseñanzas lo mejor que puedas.

Preguntas y Respuestas

Paranoia sobre las reglas y los preceptos

P: ¿Cómo evitar volverse demasiado paranoico con todas estas reglas y preceptos? Por ejemplo: Hoy creé algún mal karma en esta situación de acuerdo con las reglas, esta fue una acción incorrecta, hablé mal, etc. Mi estado mental luego de estas reflexiones es aún peor que el anterior.

R: Centrarse en la paranoia es un gran comienzo. Esta es una excelente manera de ver el problema. "Cómo puedo lidiar con la paranoia?" en lugar de decir: "¿Cómo puedo evitar hacer un poco de mal karma? Yo hago mal karma. ¿Cómo me detengo?" En lugar de abordar la pregunta desde un ángulo paranoico como, "Esto es horrible, no puedo soportarlo más, estoy cometiendo muchas malas acciones", das un paso atrás, observas y dices "¿Cómo dejo de ser tan paranoico al respecto?" Deshazte del primer problema, "¿Cómo puedo evitar estar molesto por eso?" porque cuando estás molesto, no puedes ver claramente lo que te molesta. Eso es similar a la pregunta sobre cuándo estás molesto por no meditar; estar molesto hace más difícil comenzar a meditar.

Entonces, para ver la paranoia con claridad, el primer paso es enfocarse en la paranoia. Sin embargo, esa no es toda la solución, pues es una realidad inevitable que cuando haces malas acciones te sentirás mal. Es posible reprimir la propia conciencia, reprimir la tendencia natural a sentirse mal por algún tiempo, pero eventualmente la culpa y el remordimiento lo alcanzarán cuando te veas forzado a enfrentar las consecuencias de tus acciones. Es la consecuencia natural de las malas acciones sentirse incómodo. Por lo tanto, una parte importante para eliminar los malos sentimientos acerca de nuestras acciones es nunca realizarlas. Pero yo diría que va en ese orden: primero te enfrentas a la paranoia para que seas capaz de aceptar lo que estás haciendo, y seas imparcial al respecto. Una vez que seas imparcial, puedes mirar tus acciones y decir “Oh, sí, lo que estoy haciendo ahora es horrible” y sientes por ti mismo lo dañinas que son tus acciones. Cuando experimentas la naturaleza de tus acciones con claridad, naturalmente abandonas las que son dañinas para ti y otros.

Las tres marcas de la existencia frente a los cinco preceptos

25

P: ¿El Buddha hizo más hincapié en las Tres características de la existencia (impermanencia, sufrimiento y no-yo), que los Cinco Preceptos?

R: ¿Qué es lo que más enfatizó el Buddha? Es difícil de decir. Quiero decir, *sīla*, *samādhi* y *paññā* (conducta moral, concentración y sabiduría) son claves. Los cinco preceptos no son tan importantes, porque son convencionales. Pero *sīla*, que es la base de los Cinco Preceptos, es esencial. Viendo las tres características es *paññā*, por lo que necesitas *sīla* y *samādhi* para poder verlas con claridad. Los cinco preceptos en sí mismos son un límite importante; si estás rompiendo los Cinco Preceptos, será muy difícil que veas la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo (*anicca*, *dukkha* y *anatta*).

Maestro que no cumple los preceptos y bebe alcohol

26

P: ¿Cuánto progreso se puede esperar al ser guiado por un maestro laico que no observa los preceptos y bebe alcohol?

R: Las expectativas de progreso son problemáticas. Hay muchas variables, pero espero que te des cuenta de que hay otras variables involucradas. Ser guiado por un maestro laico que no guarda los preceptos y bebe alcohol es un factor. Pero incluso si ese laico viene a ti borracho como un zorrillo y recita la enseñanza del Buddha sobre atención plena, puedes tomar esa información e iluminarte, si tu estado mental está listo para comprender las enseñanzas. Por otro lado, el maestro que no está borracho tendría una mejor capacidad para brindar no solo buena información, sino ánimo. Especialmente si eres un principiante, un buen maestro puede ayudarte a animarte. Una persona que bebe alcohol es mucho más probable que le dé un consejo equivocado, especialmente, por supuesto, cuando está borracho y dando consejos, pero incluso si no lo están, el hecho de que beban alcohol es una señal de que los consejos que dan pueden estar equivocados. El hecho de que sean laicos es una buena indicación de que podrían estar más involucrado en cosas malas, al menos sexualmente, ¿verdad? Es mucho más probable que tengan relaciones sexuales, o romance, entretenimiento, ese tipo de cosas. Sin embargo, algunos laicos pueden enseñar mucho mejor que la mayoría de los monjes; no creas que sólo porque alguien fue ordenado, significa que es, automáticamente, un sabio.

P: ¿Son los preceptos que toman los monjes de por vida?

R: Los preceptos son obligatorios mientras uno está ordenado; si uno renuncia a la vida monástica, los preceptos ya no son obligatorios. Otra cosa hay que tomar en cuenta, no hay ningún dios que vendrá a castigarle si rompe los preceptos y, de hecho, romper algunos de ellos ni siquiera es inmoral. Un *Arahant*, un ser iluminado, puede romper ciertas reglas. Hay historias de *Arahants* que fueron los primeros en romper ciertas reglas. Un *Arahant* pasó la noche con una mujer en una habitación porque ella lo atrajo con falsas pretensiones, así que se quedó allí y le enseñó el Dhamma toda la noche hasta que se convirtió ella en una *sotāpanna*. El Buddha dijo: "No te quedes solo con una mujer porque la gente dirá cosas malas".

No tengo conocimiento de casos de *Arahants* que realmente hayan roto una regla que ya estaba establecida, pero es teóricamente posible. Uno podría imaginarse un ejemplo

de un *Arahant* rompiendo una regla. Existen pautas comunitarias que son vinculantes; sin embargo, si rompes una regla, simplemente la confiesas. Si rompes una regla seria, debes someterse a penitencia. Si rompes una regla mayor, ya no eres un monje. La gente dice que si rompes una de las reglas principales entonces en esa vida nunca podrás iluminarte, pero esto no tiene ninguna base en el canon budhista o en las escrituras budhistas. Mahasi Sayadaw habló sobre esto; él menciona una historia en los comentarios sobre un grupo de monjes que cometieron algún tipo de robo y dejaron de ser monjes, se convirtieron en *sāmaṇera* o novicios, y nunca pudieron volver a ordenarse. Si ha cometido uno de estas ofensas no se le permite ordenarse de nuevo. Si un monje roba algo que vale más que una cierta cantidad, el monje no puede ser ordenado de nuevo, pero pueden ordenarse como novicios y convertirse en *sotāpanna*. Entonces los preceptos son vinculantes en el sentido de que se espera que los guardes, pero hay muchas reglas que ni siquiera son inmorales si se rompen, como comer por la tarde. Por ejemplo, si una persona se sienta y piensa que es once en punto y luego come algo y luego descubre que en realidad son las doce en punto, técnicamente rompió una regla, pero no puede ser culpable de ninguna falta o irreverencia pues pensó que estaban manteniendo la regla.

Cuando estaba en Tailandia, tomé clases monásticas del Dhamma y un día un maestro estaba hablando sobre romper los preceptos. El maestro dijo: “Por ejemplo, supongamos que estoy en mi habitación y voy al refrigerador y saco una ensalada a las nueve de la noche y me la como. Luego pongo el recipiente de la ensalada en una bolsa de plástico, lo ato y lo pongo en el fondo del bote de basura. Nadie sabrá que rompí este precepto. ¿O, lo sabrán? ¿Quién sabrá que lo he roto?” Tal vez algunos devas o monjes con poderes mágicos lo sabrían. Al final, eres tú quien lo sabe, y si estás rompiendo las reglas, eres el único que tiene que vivir con eso. Nuestras buenas y malas acciones son las cosas que nos siguen y cuando estamos solos tenemos que pensar en ellas y ese es, en última instancia, el mejor maestro; eso es lo que te ayuda a cumplir las reglas.

Cuando era un joven monje en Tailandia, muchos monjes no cumplían las reglas. Cuando subía a la escuela, los novicios estaban allá arriba a las nueve de la noche friendo pescado, lo cual es una flagrante violación de las reglas monásticas. Sin embargo, se volvió bastante común, así que rompí algunas de ellas, no la de comer después del mediodía, más

bien bebía leche de soya por la noche. Eventualmente me agobió esta actitud y comencé a leer las enseñanzas budhistas y vi que esto no es algo que sea de ningún beneficio. En realidad, es un medio de degradar la enseñanza del Buddha y la pureza del Buddha *Sāsana*. Uno de los comentaristas dice que el *Vinaya* es el elemento vital del *Sāsana*; el vinaya mantiene vivo al Dhamma.

El *Vinaya* tiene que ver con la ética; es la protección para la enseñanza budhista, y esto se puede ver más claramente en términos de dinero, debido a los monjes que usan dinero. Puede sorprender a los occidentales que la mayoría de los monjes budhistas lleven dinero consigo. Para algunos de ellos no es un problema. Algunos de ellos podrán usar el dinero de una forma que no contamine sus mentes. Están haciendo grandes cosas con él y puedes admirar el hecho de que están haciendo cosas buenas. Incluso para aquellos puros y grandes monjes, sin embargo, si miras los monasterios en los que viven, verás que están rodeados de monjes que también tocan el dinero y no son tan puros. Es fácil ver cómo esta regla, aunque es solo un concepto, es increíblemente importante porque, aunque ciertos monjes pueden no estar apegados al dinero, comienzan a atraer a los monjes que están apegados al dinero. Nuevos monjes no tendrán la capacidad de soltarse y tendrán algo de corrupción en su mente. Se les permitirá desarrollar esa corrupción, y si el monasterio se vuelve famoso, estará lleno de monjes oportunistas. La corrupción se generaliza y el monasterio se convierte en un lugar difícil para practicar la enseñanza y la meditación del Buddha. Puedes aprender sobre las impurezas humanas en esta experiencia, pero, por otro lado, es bastante triste ver el colapso de la comunidad monástica como resultado de no cumplir las reglas.

El Buddha dio diez razones para el *Vinaya*, incluyendo que los malos monjes no pueden alcanzar el poder y los buenos monjes pueden vivir con comodidad y tranquilidad; guardar el *Vinaya* suprime las impurezas de los monjes, da fe a los laicos y da fe a las personas que no tienen fe cuando ven cómo ellos practican con gran disciplina. Para aquellas personas que tienen fe, su fe es preservada porque cuando se rompen las reglas es fácil que la gente pierda la fe y el interés en las enseñanzas del Buddha. La razón principal es que el *Vinaya* es una protección para el Dhamma. Hay muchas razones para guardar los

preceptos, ya que cumplirlos te hace responsable. Puedes ver por ti mismo los resultados de guardar los preceptos y los resultados de romperlos.

Matar

Alistarse en el ejército

P: ¿Qué opinan los monjes del servicio militar?

R: En los tiempos modernos el servicio militar ha llegado a significar muchas cosas diferentes; no necesariamente tienes que matar personas para estar en el ejército. Por ejemplo, las organizaciones militares pueden ayudar en caso de inundaciones. Si el ejército se ocupa en detener inundaciones, eso es algo muy bueno. Si le quitas todas las armas al ejército y les das palas y bolsas de arena entonces es algo bueno tener un ejército que cuide del bienestar de la gente. Sin embargo, el principal propósito del ejército es combatir, causando daño e hiriendo a otros seres aun en acciones defensivas, y una persona que entra al ejército, lo hace con el entendimiento y la intención de que van a llevar la violencia a otros seres. Es una profesión violenta por naturaleza. ¿En qué sentido el servicio militar podría ser algo positivo?, ¿hay alguna forma en que pueda uno pensar que no es negativo? Si hubiera una guerra, ¿te solicitarían que tomaras un arma y pelearas? Muchos militares se han convertido en algo más que muchachos con armas, pero aún está la obligación de pelear, ¿o no? Estar en el ejército estadounidense, por ejemplo, puede ser una muy buena manera de ayudar a la gente; te dan un salario; te proporcionan mucho equipo y recursos y unirse a una organización así podría ser algo bueno. Hay algo que decir de la influencia del ejército estadounidense en ese sentido. Pero aún está el problema moral de unirse a una organización que tiene en su naturaleza el propósito de combatir. Si tu trabajo tiene el propósito de ayudar a otras personas y si a través de éste las puedes ayudar, entonces eso es muy bueno. Aún si tu trabajo no ayuda a otra gente, no soy de la opinión de que tengas que preocuparte por algo más que hacer tu propio trabajo. Algunas personas pueden tener una conciencia social que les hace sentir que no deberían trabajar para ciertas organizaciones; similar al debate sobre el vegetarianismo, donde algunos no comen carne porque sienten que están contribuyendo a la matanza de animales, o no usan ciertos rastrillos para no contribuir con la crueldad hacia los animales. Algunas personas no

comprarán ciertos productos. Parece que el Buddha no estaba de acuerdo con este tipo de pensamiento, ya que implica un malentendido de lo que es el bien y el mal.

Hay una historia en el comentario del *Dhammapada* de una mujer cuyo esposo era cazador. Cuando ella era joven había escuchado la enseñanza del Buddha, practicó meditación y se convirtió en *sotāpanna*, lo que significa que ella era hasta cierto punto un ser iluminado. Entonces ella se casó con un cazador, ya que en aquellos tiempos el matrimonio era arreglado por los padres. Cada día ella limpiaba sus trampas, limpiaba la sangre y los restos de animales en estas trampas y los ponía en una mesa para él. Y cada día él salía y mataba animales como forma de vida. Los monjes preguntaron que cómo era posible que ella lo apoyara de esta forma y el Buddha respondió que es como cuando no tienes heridas en la mano y eres capaz de verter veneno en ella, pero si tienes una herida en tu mano entonces no puedes verter veneno. Cuando una persona no tiene intenciones malvadas, el acto de limpiar sangre y restos de animales de estas máquinas para matar no es considerado inmoral porque no lo es; pasa lo mismo con el consumo de carne. El acto por sí mismo no es inmoral. El Buddha enseñó en contra de la teoría de la potencialidad de la acción o karma. Él dijo, el karma no es lo importante; es el estado mental el que tiene potencialidad ética. El estado mental de la mujer era, “Oh, estoy aquí ayudando a mi marido, haciendo mi trabajo.”

En la enseñanza del Buddha nos enfocamos en la experiencia momento a momento. El ejército americano es una organización enorme y muchos soldados no están involucrados en la parte de matar, pero no hay que pasar por alto que si te pones en una posición donde tienes que involucrarte en alentar el uso de la fuerza o la distribución de armas, ciertamente habrá consideraciones éticas. Sólo ten cuidado de que no te encuentres en la situación de tener que obedecer la orden: “eres un soldado, ve y pelea”. Vivimos tiempos difíciles; si tienes la oportunidad de ayudar a personas entonces bien por ti, sal y ayuda.

Piojos

P: Además de rasurarse la cabeza, ¿Cómo pueden lidiar con piojos en la cabeza sin romper el precepto y matarlos?

R: Ahí tienes tu respuesta, rasúrate la cabeza.

Jardinería

P: Se dice: “Uno debe abstenerse de matar seres vivos.” ¿Está prohibida la jardinería, ya que las plantas son seres vivos también?

R: No, las plantas no son consideradas como seres sintientes. El precepto se refiere a los seres sintientes, no a los seres vivos. Esa ni siquiera es una traducción directa, pero ese es el significado de “vivos” que se le da. Las plantas están vivas pero no son seres sintientes; así que no cuentan. Sin embargo, la jardinería involucra insectos y eso sí es un problema.

Lidiando con plagas

P: ¿Qué deberíamos hacer cuando enfrentamos situaciones donde sentimos necesario realizar actos violentos? Específicamente, cuando se mata a seres sintientes, como plagas, que causan sufrimiento a uno o a los que nos rodean. ¿Qué deberíamos hacer cuando confrontamos una gran dificultad física?

R: El ejemplo dado en esta pregunta está relacionado con un problema con el arrendador. El arrendador exigió que su inquilino, el que hace la pregunta, resolviera un problema que involucra ratas. La pregunta es qué puedo hacer. La teoría que debemos llegar a entender aquí es la diferencia entre el bienestar físico y el bienestar mental. El problema es que con frecuencia pensamos más en nuestro bienestar físico que en nuestro bienestar mental. Ponemos por delante el bienestar físico del mental, sin darnos cuenta de que es una elección que hacemos. Cometeremos enormes actos de violencia en contra de otros seres sintientes, buscando un cierto tipo de bienestar físico para nosotros y para otros. Al realizar estos actos violentos hacia otros seres, estamos dañando nuestra salud y bienestar mental.

En caso de plagas o animales peligrosos, con frecuencia reaccionamos sin atención plena, sin *mindfulness*, y no nos damos cuenta de que estamos perjudicándonos a nosotros mismos. Actuar de esta forma podría mejorar nuestro bienestar físico por algún tiempo, pero a costa de dañar nuestro bienestar mental. ¿Es más importante que vivamos una vida

física saludable y fuerte con una mente corrupta, malvada e insana o que muramos con una mente pura?

Por lo regular no podemos ver más allá de este estado humano, más allá de lo que llamamos esta vida, este nacimiento, esta existencia. Parece que es todo lo que hay y nos quedamos con la idea del estado humano como un tipo de realidad última. En este estado mental, no vemos erróneo cometer actos malvados y ensuciar nuestras mentes para obtener placer o beneficios inmediatos. Acumulamos estas tendencias en nuestras mentes y estas nos conducen al conflicto y al sufrimiento una y otra vez. Sin embargo, la mente no termina con la muerte de nuestra forma física; continúa y estas tendencias impuras nos encaminan cada vez más hacia un sufrimiento mayor.

Cuando practicamos meditación, es muy fácil ver qué actos son insanos y conducentes a resultados negativos. Hay una gran cantidad de violencia en el mundo y hay seres poderosos que infringen una gran violencia en otros seres. Esto es resultado de nuestras tendencias acumuladas para realizar actos violentos en otros. Al incrementar tales actos, no estamos ayudando a mejorar la situación. Los seres que mueren y los seres que matan; todos tienen estas tendencias en ellos y estas continúan vida tras vida. Crear estados insanos en la mente incrementa la cantidad de impurezas mentales que a su vez conducen a una mayor violencia en el universo.

La solución es disminuir la cantidad de matanzas y enseñar a la gente a ser paciente cuando se confronte con la venganza. Cuando otros seres infligen violencia contra nosotros, la solución es ser pacientes y poner fin a la violencia. Si estamos en una situación amenazante, debemos considerar: "Si esta es mi muerte, entonces que sea el fin del ciclo de venganza." No reaccionar, no responder, poner fin al ciclo de venganza que puede durar muchas vidas. Una vida no es nada comparada con el viaje de nuestra mente en el *samsara*. Nuestras mentes continúan y llevan nuestros hábitos sanos e insanos con ellas.

Estas son las bases de la teoría que discutimos aquí. La respuesta básica es no; no está bien, nunca puede ser bueno matar. No es bueno matar ratas que están infestando nuestra casa, parásitos, animales peligrosos o incluso a un intruso que amenaza a nuestra familia. Esto es debido a la diferencia entre la salud física y la salud mental. Es mucho más importante que nuestras mentes estén sanas y puras, que asegurar que nuestros cuerpos o

alrededores físicos estén en una condición óptima y segura. La pregunta entonces es: ¿qué hacer? ya que no es benéfico realizar actos violentos, ¿qué haces cuando te confrontas con situaciones como las descritas previamente?

Hay tres métodos alineados con las enseñanzas del Buddha para lidiar con plagas, criminales, asesinos, etc. El primero es evitar la situación. El Buddha consideraba adecuado evitar situaciones que obviamente afectan negativamente nuestra práctica de meditación y nuestro desarrollo mental. El ejemplo que él usó fue el de un elefante que se lanza contra uno. Si un elefante se abalanza contra uno, uno lo evita. No necesitas ponerte en su camino y sólo repetir el mantra “viendo, viendo;” uno puede moverse hacia un lado. Esto puede extrapolarse a muchas cosas, por ejemplo, evitar áreas donde hay alta criminalidad.

En el caso de plagas de ratas, la solución a tener en mente es evitar vivir en una casa que es susceptible a este tipo de cosas. Una forma ideal de esto sería dejar el hogar y vivir bajo un árbol, o una cueva, o vivir en el bosque donde no tienes que enfrentar este tipo de situaciones. Vivir la vida del hogar es mucho más complicado y las plagas de ratas junto con otros problemas son frecuentes. Los piojos son otro ejemplo común. Si tuvieras piojos, ¿quisieras matarlos? Una forma de resolver esto es rasurar la cabeza de forma que los piojos no puedan permanecer ahí. Hay muchos ejemplos diferentes. En el caso de violencia deberíamos ser cuidadosos y evitar ese tipo de situaciones que provocan estados insanos. Por ejemplo, puedes evitar ciertas calles o áreas de una ciudad por la noche.

Como monje, yo trato de evitar áreas donde pueda ser confrontado con prejuicio, fanatismo, etc. Hace un par de años fui arrestado y encarcelado simplemente porque me veía diferente. Algunas personas, debido a sus temores hacen suposiciones o tratan de evitarme. Fui encarcelado y fue algo serio. Probablemente hubiera sido mejor para mí simplemente evitar el incidente completo y permanecer en un lugar en el que me aceptaran mejor. Evitar situaciones difíciles es la primera respuesta. Podemos reestructurar nuestras vidas de una forma que reduzcamos las confrontaciones violentas.

La segunda respuesta es encontrar una alternativa a la violencia. Ciertamente, la violencia y el matar no son las únicas formas de solucionar problemas con plagas, asesinos o criminales. Siempre hay alternativas. Por ejemplo, si alguien te amenaza y pide tu cartera, quizás sólo le das la cartera y confrontas la situación con atención plena al renunciar y

dejar ir. Confrontar la situación hablando con la persona puede funcionar en ocasiones, pero esto no es factible con criminales y asesinos curtidos!

Con respecto al control de plagas, las alternativas a matar son muchas. El tiempo invertido en estos problemas ha resultado en varias formas ingeniosas de matar a las plagas, pero se ha puesto muy poco esfuerzo y creatividad en encontrar otras soluciones porque pocos lo consideran importante. Matar es considerada la respuesta más efectiva y se han creado diversos métodos para matar las plagas. Esto es trágico porque en muchos casos la solución existe y no es muy difícil. Tengo mucha experiencia con las hormigas, por ejemplo. La mayoría de la gente pone veneno para matar a las hormigas. Pero una escoba y talco en polvo también funciona. No tan bien como el veneno, obviamente, pero desde un punto de vista budhista funciona mucho mejor que el veneno. Barres a las hormigas y pones talco en sus caminos. Si frotas el talco a lo largo del camino que recorren, este quitará el camino y ya no serán capaces de encontrar por donde ir debido a la esencia extraña. Uso mucho esto con las hormigas y con mucho éxito. Un ejemplo alternativo para las ratas involucra el uso de trampas humanitarias. Estas trampas consisten en una caja con carnada adentro. Cuando la rata entra a la caja la trampa se cierra y entonces la puedes llevar al bosque, o a algún lugar lejano y liberarla. Hago esto también con los mosquitos. Cuando hay mosquitos en la casa o en tu carpa, tomas un vaso y atrapas al mosquito en el vaso y luego lo llevas afuera. Lo haces una y otra vez si tienes un espacio cerrado donde los mosquitos no puedan entrar nuevamente.

El encontrar maneras inteligentes y no violentas de enfrentar plagas es muy importante. Esta es la segunda respuesta. Una nota importante por hacer es que algunas veces, en defensa propia, es propio recurrir a cantidades limitadas de violencia. Esto es en concordancia con las enseñanzas del Buddha. Si alguien está atacándote, sería mejor aventarlos fuera del camino o golpearlos lo suficiente para poder huir. Aún a los monjes se les permite hacer esto; no se nos permite golpear a alguien que no es violento pero nos está permitido golpear a alguien en defensa propia para huir. Si esto significa que tienes que ejecutar un acto de violencia limitado para escapar o para poder cambiar la situación y evitar un acto mayor de violencia (esposas, etc., para controlar el movimiento corporal) entonces eso está permitido siempre que uno no inflija intencionalmente un daño fatal en el otro ser.

La tercera respuesta a tener en mente es desapegarse de la situación. El problema de las ratas y el arrendador es un ejemplo interesante de ello porque a veces tenemos que pensar fuera de lo convencional y tenemos que mirar fuera de la situación y no quedar confinados en una mentalidad “A o B” donde si no hacemos esto, entonces aquello sucederá. Con frecuencia nos desapegamos de situaciones cuando tenemos atención plena, cuando somos conscientes de la situación, una alternativa “C” surge, casi mágicamente, y A y B desaparecen completamente.

Puede darse el caso de que cuando confrontemos a alguien que nos ataca, apliquemos *mindfulness* o atención plena. Cuando lo tomamos como una práctica budhista y simplemente decimos “dolor, dolor” cuando alguien nos golpea, esta es una respuesta buena y perfectamente razonable a la situación que puede tener resultados mágicos donde la gente ha encontrado que de repente la situación completa cambia y que ya no son la víctima; debido al poder de estar presente, la situación cambia completamente. La mente es mucho más poderosa que el cuerpo y simplemente la presencia de alguien que tiene atención plena es con frecuencia la mejor arma para superar estas situaciones violentas. En el caso de las ratas y el arrendador, se podría solucionar simplemente siendo *mindful* y observar cómo se desarrolla la situación, así como permitir sus consecuencias. Si el arrendador dice que te desalojarán, simplemente le dices “soy budhista y no mato, así que haga su voluntad. Si esto significa que habrá algún conflicto pues que así sea.”

Debemos de tratar de desapegarnos de estas situaciones y sólo quedarnos con lo que es real y verdaderamente importante, o sea nuestra salud y bienestar mental. Infringir violencia en otros seres no es ser congruentes con nosotros mismos ya que no queremos experimentar, nosotros, tal violencia. Si alguien te va a matar, la única razón de matarlo primero es porque no quieres morir. Al matarlo primero estás siendo tan hipócrita como la otra persona, al hacer algo que no deseas en otro ser. Es contrario a la armonía y a la verdad; es contrario a la realidad y creará corrupción en la mente. La violencia y el matar son cosas que debemos esforzarnos por evitar. Manteniendo la atención plena y siendo conscientes, manteniendo nuestra mente pura, somos capaces de enfrentar tales confrontaciones sin contribuir al ciclo de la venganza.

Red para mosquitos con insecticida

P: ¿El comprar y usar una red para mosquitos con insecticida viola el primer precepto?, ¿Qué hay de su uso en un monasterio Theravada, en un área donde se transmite la malaria?

R: En este caso hay cierto margen de maniobra porque no estás matando al animal directamente. Por ejemplo, si pones una trampa mortal no estás matando nada. Un abogado talentoso podría encontrar formas de darle vuelta al primer precepto, pero esa no es la pregunta más importante. ¿Qué importa si rompe o no el primer precepto? La pregunta es si es ético o no.

Si pones trampas para ratones, no hay duda de que es algo no ético. No te mandará al infierno necesariamente, pero aun así es horrible. Las redes para mosquitos con insecticida son iguales. El mosquito no está tratando de matarte, aunque su picadura potencialmente podría. ¿Quién eres tú para matar al mosquito? Es como matar a una persona que tiene una enfermedad transmisible con la excusa de que la enfermedad podría diseminarse. ¿Consideramos eso ético?, ¿Qué diferencia hay con el mosquito?

Mata a una persona y salva a mil

P: ¿Qué harías: matar a una persona y salvar a mil, o dejar que uno viva y que mueran mil?

R: Solamente eres responsable de tus propias acciones. Una acción sólo es mala o insana debido al estado mental de la persona que la realiza. No hay un dios diciéndonos que algo es malo; el que la sociedad nos diga que una acción es errónea no la hace errónea. Sócrates señaló esto: un hombre iba a llevar a sus padres a la corte porque él pensó que era lo que los dioses querían. Sócrates le preguntó, “Es correcto llevar a tus padres a la corte porque los dioses dicen que es correcto?, ¿O los dioses dicen que es correcto porque en verdad lo es?” De cualquier forma no puedes evocar a los dioses como una fuente definitiva de lo que es correcto o incorrecto. Aun el acto de matar podría ser perfectamente inocente. No hay algo intrínseco al acto de matar que sea incorrecto. Si una persona mata a otra, esto no tiene importancia para un tercero. Si una persona mata a otra, no está relacionado con el estado mental de nadie más. No hay relación, y esto es científico; no es simplemente teoría budhista. Cuando lo piensas lógicamente y quitas las emociones de la ecuación, puedes verlo con una perspectiva científica. Debido a esto los científicos tienen un problema real

con la ética y esta es la razón de que hagan cosas como cortar y envenenar ratas y terminar como personas horribles porque son incapaces de desarrollar un código de ética claro simplemente porque, desde un punto de vista científico, no está mal matar. Matar es poner fin a una vida. ¿Qué significa? Nada. El entendimiento de la ética de la mayoría de la gente es un concepto religioso que no tiene bases en la realidad. El Budhismo señala que no solamente existe el reino físico y que obedece a las leyes de la física, la mente también existe y obedece a su propio conjunto de leyes. En el momento que matas a alguien, creas un problema en tu mente. Cuando ves a alguien matando a otro no creas un problema en tu mente. Este es el único principio ético que existe en el Budhismo Theravada, que las acciones que realizas y las elecciones que haces afectarán tu mente. Si ves a alguien matar a una persona o matar a mil personas y sientes angustia, entonces tu eres responsable de sentir angustia. Si pudieras salvar a esas personas y eliges no salvarlas, supón que todo lo que tenías que hacer es decirles “se acerca alguien con un arma, escóndanse” y no lo haces, entonces eres responsable de ello. No eres responsable de la matanza a menos que hayas sido tú quien jaló del gatillo o quien le ordenó a otra persona matar. Si le dices a una persona “mata a ese hombre”, aun así no eres responsable de jalar del gatillo; eres responsable de ordenar a una persona hacer algo irresponsable, responsable por las cualidades éticas de la mente; avaricia, enojo y la ignorancia inherente en la mente en el momento. Si no matas a la persona que va a matar a mil personas, entonces puede ser que surjan estados insanos en tu mente como resultado. Piensas, “si mueren estas personas no tiene que ver conmigo, no es mi problema” y como resultado surge después cierto tipo de preocupación y angustia, pensando, “pude haberlos salvado a todos; todo lo que tenía que hacer era matar a un hombre,” pero, por otro lado, si matas a ese hombre entonces tienes que cuestionarte, ¿qué es peor? ¿La culpa debido a las mil muertes, que no fueron resultado directo de mis acciones, o la culpa de haber jalado el gatillo?

Pienso que la verdadera razón por la cual la gente tiene un problema con esto y un problema con el entender cosas como la cacería en general es porque nunca lo han hecho por sí mismos. Si nunca has matado un ser significativamente grande como un venado, entonces no tienes derecho de argumentar sobre esta pregunta. En la novela *Crimen y Castigo* hay una excelente descripción de la tortura que acompaña a la mente de alguien que mata a otro ser humano. Ni siquiera podemos imaginarlo. La mayoría sólo lo

intelectualizamos; mataste a alguien, ¿cuál es el problema? Es totalmente diferente cuando en realidad lo haces; es un acto increíblemente poderoso.

Si sólo hablas de los sentimientos de culpa de no haber prevenido la muerte de otros, al final tienes que considerar que toda esa gente de todos modos iba a morir, ya sea por una herida de bala o por vejez. Todos morimos y de maneras horribles; no puedes salvar ni siquiera a una pequeña porción de personas que tendrán que morir de formas horribles. Si es cuestión de sentir la culpa de no haber prevenido lo inevitable, entonces esto es por mucho preferible al horror de haber matado a un ser humano, incluso a un ser humano malvado. Recuerdo haber leído cómo unos oficiales de policía que tuvieron que matar seres humanos terminaron con estrés postraumático, o los soldados que regresan de la guerra y no quieren volver a hablar de ello. Han bloqueado parte de su mente, es horrible. Si nunca has ido a la guerra, no puedes imaginar los horrores de la guerra. Algunos veteranos no pueden dormir debido a lo que han hecho o visto. No hay intelectualización en el Buddhismo, el Buddhismo se basa en la experiencia; no puedes inventar una teoría intelectual de la moralidad y llamarla Buddhismo. El Buddhismo enseña que tú eres responsable de tus propias acciones, que nunca escaparás de esa responsabilidad y que no eres responsable de otra cosa. Esto es científico y verificable. Nunca podrás verificar cuál es la culpa de que alguien mate a otro. Sólo puedes verificar cuál es la culpa o cuál es el sufrimiento relacionado con tus propias acciones. Si eliges sentirte culpable por algo, eso creará sufrimiento. Si eliges matar a una persona a sangre fría entonces tendrás que vivir con sentimientos de horror y pesadillas porque ahora eres un asesino y, ya sea justificado o no, fue un asesinato.

Eutanasia

P: ¿En qué situaciones, si hay alguna, es la eutanasia una alternativa a la muerte natural?

R: No puedes liberarte del sufrimiento sólo con morir. Es únicamente renunciando al apego que uno se libera del sufrimiento. La visión de que matar a alguien podría de alguna forma ser mejor para él, es engañosa, porque involucra aferrarse a la aversión hacia el sufrimiento. Si ves a un ser que está sufriendo mucho y piensas que sacarlo de su miseria (matándolo) es hacerle un favor, estás muy equivocado. Algunos de los descubrimientos y

realizaciones más grandes vienen de enfrentar nuestro sufrimiento y de aprender a superar el apego y la aversión que uno tiene hacia el sufrimiento.

Hay incontables historias de gente que trabaja con pacientes terminales en asilos, relatando un momento de claridad final que viene a alguien que sufre mucho. Justo antes de morir, muchos pacientes moribundos experimentaron un momento de claridad, como si hubieran pasado por una ardua tarea, la resolvieron y finalmente están en paz con ellos mismos. Surge una claridad mental y son capaces de seguir adelante. Cuando matas, interrumpes ese proceso. Si matas a alguien porque es su deseo morir, entonces estás ayudándolos a escapar de la lección sobre cómo superar el apego. Les estás ayudando a reforzar su aversión hacia el dolor y hacia el sufrimiento. Es aún más importante considerar el efecto de matar en nuestra propia mente, ya que esto es lo que hace a una acción moral o inmoral.

La cosa más horrible de matar a alguien es la naturaleza disruptiva de matar. Cuando matas a alguien que quiere vivir, ciertamente es más disruptivo que cuando matas a alguien que quiere morir; de cualquier forma es increíblemente disruptivo. Matar es una acción muy poderosa. Para aquellos que no han matado, es difícil de entenderlo. Mucha gente nunca ha matado, ni siquiera insectos, y le aborrece hacer tal cosa, puede ser difícil para ellos entender cómo se siente matar porque nunca lo han experimentado. Por otro lado, para alguien que mata con frecuencia, para una persona que asesina y sacrifica animales o insectos, es igualmente difícil verlo porque se han hecho insensibles al acto.

Cuando era más joven fui a cazar con mi padre y maté a un venado. Fue algo realmente difícil de hacer. Me sorprendió porque no tenía reparos en hacerlo. En ese tiempo no pensaba que estuviese mal matar. Pensaba que era una buena forma de obtener comida, pero cuando llegó el momento de realmente matar al venado todo mi cuerpo empezó a temblar. No entendía qué pasaba. Por supuesto que después cuando practiqué meditación, tuve esta gran llamada de atención con respecto a lo que le estaba haciendo a mi mente. Ya que tuve que organizar todas las memorias y emociones que surgieron. Me di cuenta de que tenía que cambiar todo mi panorama, y esto condujo a una gran transformación. La meditación me ayudó a darme cuenta de que matar tiene un gran peso. Pienso que esa verdad se vuelve muy clara cuando empiezas a practicar meditación. Tu

mente se vuelve muy tranquila y cualquier pequeña cosa que surge se puede ver mucho mejor que antes. Cuando tu mente está muy activa y llena de impurezas de avaricia y enojo, realmente no puedes distinguir lo que surge y es difícil llegar a tener un entendimiento sólido de la realidad. Es difícil para algunas personas entender esta realidad porque nunca se han tomado el tiempo para apaciguar su mente y ver sus experiencias claramente una por una. La meditación es como un microscopio bien enfocado, te permite ver cosas que otros no son capaces de ver. Matar se vuelve muy detestable a través de la práctica de meditación y empiezas a ver como el más pequeño enojo tiene un gran poder. Cuando matas a alguien que quiere morir estás cambiando su karma; es como tratar de ayudar a alguien que escapa de la ley. Hay repercusiones debido al poder y la intensidad del acto. Hay una tremenda explosión de energía mental que es creada al matar.

El acto de dejar que alguien muera es una excepción. En algunos casos puedes dejar que la gente muera en lugar de darles medicamentos que sólo van a prolongar su miseria. También puede detener el soporte vital si se considera que no hay posibilidades de recuperación o si la mente ya se ha ido. Aparentemente eso fue lo que pasó con Mahasi Sayadaw. Se dice que su mente ya no funcionaba, así que le quitaron el soporte vital porque ya no estaba ahí. Por otro lado, mi maestro en Tailandia brindó una perspectiva interesante de esto cuando dijo: “Bueno, realmente nunca sabes. Podemos decir que la persona no regresará pero nunca está realmente claro.” Él relató una historia sobre alguien de quien todo el mundo pensó que iba a morir, pero lo mantuvieron en soporte vital por algún tiempo y eventualmente se recuperó y vivió otros diez años y fue capaz de realizar muchas buenas acciones. El punto de mi maestro es que los seres humanos tienen una oportunidad en sus vidas de realizar buenas acciones, entonces no deberíamos desconectarlos tan rápido porque no sabemos a dónde van a ir cuando mueran. Por eso decimos siempre que la vida humana es muy preciosa. Si la mente de una persona es impura, entonces dejarlos morir o ayudarlos a morir sólo los conducirá a un resultado no placentero. Si los puedes ayudar a quedarse y practicar meditación, escuchar el Dhamma, o estar con su familia y aprender amor y compasión, cultivando estados mentales sanos, cultivando paciencia hacia el dolor, será una experiencia de aprendizaje valiosa. Ayudar a alguien a quedarse es mucho mejor que despedir a la persona y mandarla a un camino que no sabemos a dónde lleve.

Recuperar lo que es mío

P: ¿Infringes el segundo precepto si retomas en secreto lo que te han robado?

R: Si alguien te ha robado algo, eso es robar. Si en algún momento lo entregas y declaras que es de ellos, pero luego lo recuperas, entonces eso es robar. Esto es realmente un tecnicismo. Sin embargo, si nunca renunciaste a esa cosa que considerabas tuya, y luego descubres quién la tiene y la recuperas, no se considera un robo.

Bancarrota, entonces: Monje

P: Si alguien se declara en quiebra, ¿puede convertirse en monje?

R: Si te has declarado en bancarrota y has salido bien librado, o ya no debes dinero, entonces podrías convertirte en monje; sin embargo, tienes que resolverlo antes de convertirte en monje. El problema es que podría considerarse un robo. Se podría argumentar que es un mal karma declararse en bancarrota. Declararse en bancarrota significa que no estás dispuesto a pagar tu deuda, y que has tomado algo que prometiste devolver. No devolver el dinero es una especie de robo. En los tiempos modernos todo se tergiversa, pero técnicamente es un robo. Hoy en día hay mucha gente endeudada, lo cual es lamentable. No te endeudes si puedes evitarlo; sin embargo, a veces es difícil evitarlo.

"¿Debe un budhista endeudarse?" es una pregunta interesante. Todo el mundo debería evitar endeudarse, pero ¿qué significa endeudarse? ¿Es un problema? Endeudarse es una complicación no deseada. Como budhistas tratamos de vivir nuestras vidas de la manera más sencilla posible. Se podría argumentar a favor de la aceptación de un estado desagradable, en lugar de endeudarse, por esta razón. La parte problemática de la quiebra es la promesa que se hizo. En el momento en que se toma la decisión de no devolver nunca una deuda, se rompe el precepto sobre el robo.

P: ¿Qué se considera conducta sexual inapropiada?

R: Esta es una pregunta curiosa. Conocí a un hombre en Colombo que probablemente estaba cometiendo adulterio; iba a los burdeles todos los días y gastaba todo su dinero en juegos de azar y en mujeres. Unas personas amables le dieron dinero para que lo guardara en mi beneficio, y él huyó con ese dinero. Cuando estuve con él, me habló de su hijo adoptivo que tenía algunos problemas. Su hijo adoptivo tenía una novia y estaba por partir a Estados Unidos. Resultaba que el hijo se iba a casar con otra mujer. Iba a acostarse con esta mujer y luego volver a estar con su novia e ir con ella a Estados Unidos para casarse con ella. No amaba a la primera mujer con la que se iba a casar, pero se sentía responsable porque ya se había acostado con ella; sentía que tenía el deber de casarse con ella porque ya no era virgen. Le pregunté al padre: "¿No entiende tu hijo que eso es romper el tercer precepto?" Entonces el padre dijo que no estaba rompiendo el tercer precepto porque el precepto dice que hay ciertos tipos de mujeres con las que no se puede tener relaciones.

Técnicamente esto puede ser cierto, y estoy seguro de que él lo había oído de monjes que han dado a la gente formas muy ingeniosas de evitar el incumplimiento de este precepto. Sin embargo, ahí estaba el hijo, rompiendo el corazón de dos mujeres. Su novia estaba destrozada porque lo sabía todo y estaba en su apartamento mientras él se casaba y se acostaba con otra mujer. No era un buen presagio. Me imagino a estos dos yéndose a Estados Unidos; sería una buena película. Es absurdo. No puedo imaginarme de dónde sale esta gente con estas cosas, pero él no está haciendo nada malo, según su padre, pues las mujeres con las que se acostaba no estaban comprometidas con nadie.

La gente tiene esta idea en un pasaje en el que Buddha habla del tercer precepto; decía que un hombre no debe tener relaciones románticas con mujeres que están bajo la protección de otra persona, como sus padres u otro hombre. Esto es un malentendido total de lo que dijo el Buddha. Este es un buen consejo en relación con este precepto, pero ciertamente no es la totalidad del mismo. Si estás comprometido con alguien, por supuesto que no debes tener un compromiso romántico con nadie más que con esa persona. Si una mujer está comprometida con otro hombre, tú no puedes tener relaciones con ella pero ¿ella puede tener una relación contigo? Por supuesto que no. En realidad es peor para ella

porque está prometida; tú no has prometido nada. Puedes ir y tener una relación con la mujer sin romper ninguna promesa, pero lo que estás haciendo es destruir la confianza de la gente y su relación.

Yo ampliaría el precepto aún más para decir que se rompe el precepto siempre que se daña a alguien con un comportamiento romántico o sexual. Esto incluiría la violación, que es una de las peores cosas que puede ocurrirle a alguien. He tratado con personas que han sido víctimas de ella. Creo que el asesinato en algunos casos podría ser preferible; si te matan, al menos puedes olvidarlo y empezar de nuevo, mientras que la violación y las agresiones sexuales son algo devastador.

Cuando digo que algo no incumple un precepto, no significa, en ningún sentido, que sea correcto. Los preceptos son un poco curiosos en este sentido. Yo diría que en este caso la violación podría encajar en el tercer precepto, al igual que cualquier compromiso sensual o romántico con otro ser humano que rompa la confianza. La violación rompe una confianza porque se produce sin el permiso de la otra parte. El adulterio rompe la confianza porque se produce sin el permiso o en contra de los deseos de un tercero. Así es como debemos entender el tercer precepto.

P: ¿Cómo superar los impulsos sexuales siendo 100% célibe? En tu propia experiencia, ¿Cuán exitosos son los monjes en este aspecto?

R: Este es, en general, el apego más difícil de superar para un ser humano. Hay quienes no lo tienen tan difícil, pero para la mayoría de las personas ciertamente lo es. El modo ordinario de tratar el deseo sexual es la represión del mismo, pero reprimir las cosas de las que queremos liberarnos no funciona. La represión es negarse a reconocer, negarse incluso a mirar nuestros problemas. Como resultado de la represión, al igual que cuando se presiona un gas venenoso, éste comienza a filtrarse por las grietas y puede volverse aún más salvaje e ingobernable, como vemos en el caso de los religiosos que intentan celibato y acaban abusando de niños pequeños.

El Buddha enseñó algo muy profundo llamado Originación Dependiente, con la cual mucha gente está familiarizada intelectualmente. Sin embargo, utilizarlo en la práctica de la meditación es algo totalmente distinto. El origen dependiente dice que el surgimiento del deseo se produce en una secuencia; no surge por sí mismo, sino que depende de ciertas condiciones. La secuencia comienza con un contacto entre el ojo y el objeto, así que en nuestra práctica empezamos por ahí. Si podemos captar el proceso mental en el contacto con el ojo donde vemos algo, entonces podemos eliminar el deseo antes de que surja. Cuando ves algo agradable, en este caso, ver algo que te excita, recuérdate a ti mismo que es una experiencia y no nada más.

En segundo lugar, está el sentimiento provocado por la experiencia de algo agradable. Incluso antes de la aparición de la lujuria, existe la sensación de placer. En este punto no hay represión ni tampoco ningún malestar que reprimir. Sorprendentemente, una vez que aceptas los sentimientos que tienes, aceptas el placer que viene del impulso sexual, el placer de ver algo de lo que tienes un recuerdo placentero y volver a pasar por el ciclo de la adicción; una vez que lo aceptas pierde todo su poder sobre ti. Cuando te dices a ti mismo "feliz, feliz..." o "placer, placer...", lo ves simplemente como eso y nada más.

La tercera parte de la secuencia es el ansia o anhelo que sigue a la sensación de desear, donde te dices a ti mismo, "lujuria, lujuria...", "querer, querer...", o "gustar, gustar...". En la práctica, vas de un lado a otro y los reconoces diciendo "ver, ver...", "feliz, feliz...", "querer, queriendo...", etc. Simplemente los observas por lo que son. No es que de la noche a la mañana el deseo vaya a desaparecer, pero transforma por completo tu relación con la experiencia, convirtiendo algo que lo consumía todo —y que hacía imposible que muchas personas se mantuvieran célibes— en algo ordinario sin ningún poder sobre ti. Lo mismo ocurre con todas las demás adicciones y aversiones, que sólo tienen poder sobre nosotros porque nosotros se los damos. Una vez que reconocemos nuestras experiencias por lo que son y les damos su audiencia, preguntando: "¿Qué eres?" Resulta que son algo muy simple e insignificante. Son lo que son y no significan nada; no tienen ningún significado que no sea la realidad de lo que son, y como resultado encuentras que el impulso sexual pierde su poder sobre tu mente.

En resumen, así es como se supera el impulso sexual. La otra pregunta sobre el éxito de los monjes no podría comentar nada. Si no logran ser célibes, no deberían ser monjes, pero es importante entender que muchos monjes hoy en día pueden no practicar meditación en gran grado. La gente a menudo se hace monje por la razón equivocada y también hoy en día es difícil ponerse en contacto con un buen maestro. A menudo la gente tiene buenas intenciones y se hace monje, pero debido a la no interacción con un maestro cualificado se encuentran luchando durante mucho tiempo. El abandono de la vida de monje es un hecho común. Es obvio que la mayoría de la gente no va a ser capaz de alcanzar el *nirvana* en esta vida. Se supone que los monjes están trabajando en ello y, al igual que los laicos hacen cursos de meditación, son capaces de mantenerlo en un grado variable. Estaría muy mal que un monje fuera incapaz de ser célibe y, sin embargo, siguiera siendo monje, pero imagino que ese tipo de cosas probablemente ocurren. Cuando no tienen éxito, entonces ya no son monjes.

No es algo fácil lo que estamos haciendo, pero espero que algo de lo que he dicho ayude tanto a laicos como a monjes a encontrar nuestro camino para liberarnos de este arraigado apego. Lo bueno es que una vez que empiezas a lidiar con estas cosas, realmente trae paz, felicidad y una sensación edificante cuando soltamos la gran carga de tener que buscar cosas que, obviamente, no tienen ningún significado ni beneficio inherente.

¿Mentir para salvar una vida?

P: Supongamos que sigues estrictamente los preceptos. Ves a un hombre aterrorizado que pasa corriendo junto a ti, luego otro hombre se acerca a ti con un cuchillo y te pregunta si has visto por dónde pasó el primer hombre. Aunque lo sabes, ¿sería apropiado mentir y decir que no sabes y que nunca lo viste, o tendrías que decir la verdad?

R: Esta historia se da a menudo como supuesta prueba de que los preceptos son una guía y no una regla. Algunos budhistas creen que hay casos en los que romper los preceptos es apropiado, y utilizan este tipo de escenario para respaldar su creencia.

Una vez escuché a un monje budhista Zen utilizar este escenario de esta manera y le pregunté: "Bueno, ¿no podrías simplemente no decir nada?" Dijo algo así como: "Oh, sí, supongo que se podría". Mantener los preceptos no significa que debas hacer o decir nada. Guardar los preceptos significa no hacer cosas. Es decir, no significa que tengas que decir la verdad.

Hay un artículo interesante que leí recientemente de Sam Harris, un ateo conocido por sus opiniones sobre la estupidez del teísmo, y escribió un artículo recientemente sobre la autodefensa, argumentando que se debe reaccionar y no seguir la corriente cuando te atacan. Al principio no estaba de acuerdo con él, pero creo que algo de eso es agradable. La autodefensa está permitida, por supuesto. Si alguien intenta violarte, no quieres que te violen porque es malo tanto para ti como para ellos. No quieres que te asesinen porque es malo para ambos. Quieres vivir tú mismo para poder hacer cosas buenas, y piensas, "Si muero, no sé a dónde voy a ir, aún no estoy iluminado, así que mejor me quedo por un tiempo para hacer más buenas acciones". También deseas lo mismo para la persona que intenta arruinar su mente a través de sus malas acciones.

Escuché la historia de un monje Theravada en Rājagaha que caminaba descalzo por la India. Iba él acompañado de un asistente laico que llevaba dinero para sus gastos y decidieron que acamparían en Gijjakuta (Pico de los Buitres); es un lugar muy famoso donde el Buddha y muchos de sus grandes discípulos vivieron en el período inicial de la religión. Es un lugar muy importante en el Buddhismo . Estos dos decidieron acampar allí durante una noche, lo que fue un gran error. Se enfrentaron a unos bandidos, y el asistente laico cargó contra los bandidos, forcejeó un poco con ellos y luego huyó y saltó desde la cima de Gijjakuta al barranco. No se rompió nada, pero recibió arañazos y magulladuras. El monje se sentó allí, y los bandidos le dijeron: "Vamos a matarte ahora". Tenían un cuchillo apuntando a su cuello y el monje levantó el cuello como si dijera: "Vale, si vais a hacerlo, hazlo". No lo mataron. El punto de la historia es que hay un poder en la no violencia. Hay un poder en dejar ir que muy a menudo te hace inmune al mal; como resultado de su estado de ánimo habría sido bastante difícil que le hicieran daño. Habría sido bastante fácil para ellos herir al asistente laico porque él era totalmente inconsciente. Cuando se dio cuenta de

que había dejado a este monje indefenso, volvió a subir y se rindió. Tuvieron que dar a los bandidos toda su ropa, túnicas, cuencos, dinero, cámara y todo lo valioso que traían. Lo único que dejaron con el monje fue su túnica inferior (como un pareo), pero los dejaron vivos y de alguna manera los dos sobrevivieron y se fueron a quedar en un monasterio tailandés y la historia tiene un final feliz.

Volviendo a tu pregunta, ciertamente no tienes que mentir. En el caso de que te veas obligado a hacer algo poco ético, simplemente no lo hagas, independientemente de las consecuencias. Uno puede decir: "Bueno, si no los detengo, ellos realizarán un acto poco ético", pero lo que se estás diciendo es que si no haces algo poco ético, otra persona va a hacer algo poco ético. Tú no eres responsable de su comportamiento poco ético. No es tu mal karma si otra persona hace algo malo. Sólo sería un ejercicio intelectual si dijeras: "Debería hacer algo malo porque si no esta gente va a hacer algo peor". La ética es bastante clara; nunca hay necesidad de hacer algo malo para evitar el mal. No eres responsable de los actos de los demás, sabiendo que los seres van según su karma.

Por supuesto, a uno le puede resultar imposible emocionalmente dejar que se produzcan acciones poco éticas, por ejemplo, si la familia de uno está involucrada. La mayoría de la gente está muy apegada a su familia, pero nuestro apego a personas concretas es simplemente una realidad convencional, que no tiene nada que ver con el funcionamiento del karma. No hay nunca ninguna razón para realizar una acción insana porque esa es tu acción y tu aportación al universo, independientemente de lo que haga otra persona.

Drogas y alcohol

P: He leído que el quinto precepto es un poco diferente a los otros cuatro (que siempre son malos). En el caso del quinto precepto, dicen que lo "malo" es cuando tomamos la droga y nos descuidamos. ¿Está bien tomar drogas y beber alcohol si eres lo suficientemente avanzado como para controlarte y no violar ninguno de los otros preceptos? ¿Y, es posible llegar a ser tan

avanzado, que los intoxicantes no te afecten, o incluso si te afectan, eres capaz de controlarte completamente?

R: Este precepto es diferente de los otros cuatro; no hay duda. Romper el quinto precepto no daña directamente a otra persona y no es un acto de la misma manera que los otros. No es el acto de beber lo que no es ético, sino la intención de intoxicarse. No estoy de acuerdo con la interpretación del quinto precepto que mencionas; la gramática no lo permite realmente. El precepto dice que *surā-meraya* y *majja* son cosas que sirven de base para la intoxicación. No se refiere a tomarlas hasta el punto de intoxicarse. Algunas personas tienen la idea de que cualquier base de negligencia, cualquier base de *pamāda*, que es lo opuesto a *appamāda*, es romper el quinto precepto, pero no es tan tajante. Los preceptos no son mandamientos y el quinto precepto sólo es específicamente un voto relacionado con las drogas y el alcohol. Una vez alguien trató de decirme que el quinto precepto prohíbe el juego de apuestas, y yo le pregunté: "¿Cuál es el primer precepto?" Respondieron: "Está prohibido matar animales". Le dije que eso era un error y que los preceptos no son mandamientos; no prohíben nada. Los preceptos son "Me comprometo a abstenerme de estas cosas". Es importante entender que los preceptos son una determinación de no hacer algo. El quinto precepto es una determinación de no tomar drogas ni alcohol. Se podrían añadir otras cosas que son bases similares a la intoxicación. *Surā-meraya-majja-pamādatthānā* significa que las cosas que son una base para la negligencia de la misma manera que lo es el alcohol, no de la manera que lo es el juego. Si quieres tomar un precepto contra el juego, ¡bien por ti! Una persona que apuesta está en problemas, pero no está violando el quinto precepto. El juego no es tan perjudicial como el consumo de drogas y alcohol. Cualquier persona que haya practicado la meditación y luego haya vuelto a tomar drogas o alcohol, te dirá que incluso la más pequeña cantidad de cualquier intoxicante te llevará a intoxicarte al menos un poco. Afecta a tu cerebro, afecta a tu capacidad de pensar clara y racionalmente; tiene un efecto negativo en tu mente.

La sola intención de tomar drogas y alcohol, es negativa. La mera intención de beber veneno, algo que realmente va a envenenar tu cuerpo y afectar tu capacidad de la mente para funcionar, es una intención negativa. Un ser iluminado nunca daría lugar a tal intención. ¿Por qué necesitarían tomar drogas o alcohol? La implicación aquí es que se

abstendrían por su propia naturaleza. Esto es algo que envenena el cuerpo; es algo que envenena la mente también y es algo que se hace con el propósito de escapar.

Abstenerse del alcohol

P: ¿Es necesario abstenerse del alcohol al 100%?

R: Me gustaría repasar las razones por las que nuestra práctica es la abstención total del alcohol. La pregunta era si es necesario abstenerse al 100% del alcohol, tomando en cuenta que un poco de alcohol de vez en cuando puede darnos placer. La persona incluso dijo que para ella es un gran placer beber alcohol, así que ¿cuál es el problema? Creo que en general esto proviene de una falta de comprensión de para qué sirven los preceptos morales y una falta de comprensión general de la moral budhista. La moral budhista no es como la moral cristiana en un sentido clásico. Se cree que la moral judeocristiana se basa en un mandato de Dios y se centra en el efecto que nuestras acciones tienen sobre los demás. Es inmoral matar, por ejemplo, la concepción general de la moral judeocristiana es que esto se debe al efecto que el asesinato tiene en la persona asesinada. En este sentido, algo es inmoral si perjudica a otra persona. La moral budhista es totalmente opuesta; se preocupa por el efecto que nuestras acciones tienen sobre nosotros mismos. Si haces algo basado en la codicia, la ira y la ignorancia, te perjudicas a ti mismo. De hecho, causar sufrimiento a los demás tiene un peso mucho mayor en la mente de quien lo causa que en la mente de la otra persona. Es posible ser víctima de violencia o robo y escapar sin ningún tipo de sufrimiento mental, dependiendo de la capacidad de uno para afrontar adversidad. Una persona que comete un acto inmoral, sin embargo, no puede escapar del efecto que el acto tiene en su mente, debido a la codicia, la ira y la ignorancia inherentes que esto implica. Creo que si entendemos la moral de esta manera, entonces el quinto precepto sobre no tomar drogas y alcohol es el más fácil de entender, pues el impacto más directo es en la propia mente y es lo opuesto a la práctica de la meditación.

Si practicas un poco de meditación y eres consciente, aunque sea un poco, ganas un poco de claridad mental. Si bebes un poco de alcohol, pierdes un poco de claridad mental.

Si eres muy consciente, eso tiene un gran efecto. Si consumes una gran cantidad de alcohol, te volverás completamente inconsciente y tendrás poca o ninguna claridad mental. La idea de que beber alcohol es inofensivo porque no hace daño a otras personas no tiene en cuenta que el alcohol tiene un impacto directo en la propia claridad mental. También la idea de que se puede tomar un poco de alcohol sin emborracharse es engañosa, ya que no hay una línea real que separe la embriaguez de la sobriedad.

No puedes decir que hay alguna virtud u honor o nobleza en el placer que se obtiene del alcohol. El placer no trae la felicidad futura; trae la incapacidad de discernir lo que está bien y lo que está mal y como resultado, la capacidad de hacer todo tipo de cosas malas sin sentirse culpable o molesto por ellas. Cuando estás intoxicado tienes una sensación de libertad y falta de inhibición. Esto no cambia el hecho de que lo que estás haciendo es realmente tonto e incorrecto y que afecta a tu mente y a tu entorno. La intoxicación te inclina hacia entornos sociales y estilos de vida que implican a personas que son inmorales y que realizan actos inmorales sin ser conscientes. Esto es lo que ocurre con las personas que beben alcohol. Cambia tu mente y tu vida, y hay un gran número de cosas que vienen junto con eso. Es lo contrario de la práctica de la meditación. Si la práctica de la meditación trae claridad, y si la claridad de la meditación trae bondad, felicidad y paz, entonces la falta de claridad y la torpeza que se deriva del consumo de alcohol te arrastrarán y te convertirán en una persona vil e inmoral. Es simplemente una cuestión de cantidad; si bebes un poco, se degrada un poco tu mente; si bebes mucho, tu mente se degrada mucho y, en gran medida, también tu vida. Si bebes de vez en cuando, probablemente no irás al infierno o no tendrás una vida terrible, pero tendrá un efecto en tu vida presente y futura.

Esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿qué hay de malo en tomar alcohol de vez en cuando? La gente dirá: "Bueno, conozco la regla, pero si sólo consumo de vez en cuando, no me va a convertir en una mala persona" y no, por supuesto que no. Una persona puede tomar un vaso de alcohol y el efecto que tiene en la mente desaparecerá y uno puede desarrollar su mente de nuevo y volver al camino. Mientras uno mantiene la moderación, uno puede teóricamente superarlo. La cuestión es que incluso una copa de alcohol es malo; afecta tu claridad mental, no es bueno, es un veneno. Si tomas mucho tendrá un gran efecto en tu vida, tu mente y tu entorno. Nuestra razón para cumplir las reglas estrictamente y

por lo que yo recomiendo que mantengas la regla contra el consumo de drogas y alcohol y que no lo hagas incluso con moderación, es por el precedente que esta decisión establece tanto para ti como para los demás. El hecho de que bebas significa que estarás rodeado de otras personas que beben, y tú mismo cultivarás la idea de que no hay nada malo en tomar alcohol, por lo que tu entorno y los lugares que frecuentas lo reflejarán. La aceptación que das al consumo de alcohol, incluso con moderación, es un modo de vida que eliges. Lo que eso hace a tu propia mente es crear una aceptación de cosas que son malsanas.

Una vez oí a un monje enseñar que si le das un cuenco de leche y otro de alcohol a un perro, el perro no dudará; irá directamente por la leche e ignorará el alcohol, que no tocarían a menos que se les enseñe a beberlo. Saben naturalmente que el alcohol es veneno y el hecho de que lo bebamos muestra que tenemos algunos problemas en nuestra mente. El hecho de que tengamos estructuras sociales establecidas que incorporan el alcohol como una actividad normal muestra que hay problemas con nuestras estructuras sociales. La gente se involucra con el alcohol con moderación, pero realmente no hay moderación con algo que es venenoso y que embota la mente en la medida en que lo hace el alcohol. Alguien podría decir que ver la televisión y las películas también intoxica la mente, pero el nivel de intoxicación es muy diferente; hay un efecto intoxicante directo y falta de capacidad para ver las cosas con claridad que se produce al tomar alcohol. Cuando uno está borracho, la mente no trabaja; el cerebro no funciona correctamente. Si utilizas el cerebro en este estado no tendrás la capacidad para discernir lo que es bueno y lo que es malo ya que tus facultades han sido envenenadas.

Al crear una norma para nosotros mismos: no vamos a participar en algo cuyo único efecto es intoxicar la mente, entonces negamos ese estilo de vida; negamos ese tipo de estructura social y cambiamos nuestra forma de vida. Esto, a su vez, cambia nuestro entorno. Cambia nuestras amistades y nos pone en un camino que conduce a la claridad, la comprensión, la paz, la felicidad y la liberación del sufrimiento. Para personas interesadas en practicar la meditación, el quinto precepto y todos los demás son un requisito básico que debe cumplirse en su totalidad para cualquiera que se tome en serio el seguimiento de este camino. Si se incumplen los cinco preceptos tiene un efecto en tu vida y cambia lo que eres. Debido al efecto que tiene el alcohol en nosotros, nos abstenemos de él al cien por

ciento; lo tomamos como una regla. Aunque no nos emborrachemos del todo, el efecto que tiene en tu mente y el efecto que tiene en tu vida será un gran obstáculo para tu la práctica de meditación y el progreso en el camino.

Estoy seguro de que hay personas que no estarán de acuerdo con esto y seguirán bebiendo alcohol. Yo no soy el juez; tenía un viejo amigo que decía: "Bueno, nadie puede escapar de su karma; si haces una cosa buena obtendrás un buen resultado, y si haces una cosa mala obtendrás un mal resultado". Así que, puedes ver por ti mismo cuál es el resultado.

Alcohol en comida

P: Me he dado cuenta de que hay pequeñas cantidades de alcohol (0.4 %) en algunos de los ingredientes y bebidas que uso para cocinar; y me preguntaba si el uso de este tipo de alimentos está infringiendo el quinto precepto. Me preocupa sobre todo si esas cantidades pueden afectar a mi práctica de meditación. Por el momento no siento que afecte a mi atención plena (mindfulness), pero me preocupa a largo plazo.

R: Los preceptos son determinaciones; no son reglas. Uno hace el voto de abstenerse y eso significa una abstención, por lo que no estás cumpliendo la regla si no te abstienes. La otra cosa es que es sólo una cuestión de grado, así que si tomas sólo un poco de alcohol, sólo perjudicará un poco tu atención pero sigue siendo problemático. Si se trata de una pequeña cantidad en la comida, entonces no es un problema real; no es un problema significativo en absoluto. Si es insignificante a nivel celular, ni siquiera te va a afectar y eso es lo que el *Vinaya* quiere decir cuando estipula que si no puedes oler o saborear el alcohol no estás rompiendo la regla. Por lo tanto, si se llega al punto en que realmente no hay alcohol para oler o saborear, entonces está bien. Sé que en la comida a veces ocurre eso. Se cocina la comida con alcohol, y cuando se cocina ya no se puede saborear ni oler el alcohol.

Recuerdo que había un platillo que nos daban a los monjes una o dos veces; creo que es arroz al que le ponen azúcar y lo dejan al sol hasta que se fermenta. "¡Esto tiene

alcohol!", le dije a un monje sentado a mi lado. Me dijo: "No, no, no, no le ponen alcohol". Le pregunté: "¿Cómo lo hacen?" "Bueno, le añaden azúcar y lo ponen al sol", dijo. Me reí, "¿Quieres saber cómo se hace el alcohol?"

Café

P: ¿Beber café infringe uno de los preceptos, ya que tiene mucha cafeína?

R: No, pero hay muchas cosas malsanas que no rompen los preceptos. Los cigarrillos están en el límite, pero probablemente no rompen los preceptos porque no dañan tu mente hasta el punto que sería necesario llamarlo *pamādaṭṭhānā*. Si se llamara *pamādaṭṭhānā* a los cigarrillos como motivo de negligencia o la embriaguez, entonces muchas cosas diferentes también serían motivo de negligencia. Un grupo tailandés de meditadores tailandeses intentaban convencerme de que el juego de apuestas rompía el quinto precepto porque el juego te hace ser negligente, así que tradujeron *pamāda* como negligente. Sin embargo, está bastante claro que lo que se quiere decir no es la negligencia, sino la embriaguez. Si el juego realmente te emborracha de tal manera que no puedes apostar apropiadamente, entonces el juego es *pamādaṭṭhānā*, pero no es así. La mente de un jugador puede ser muy aguda, pero es una adicción. Si el juego estuviera en el quinto precepto, entonces tener relaciones sexuales estaría en el quinto precepto porque tener relaciones sexuales ordinarias es intoxicante y, sin embargo, ni siquiera forma parte del tercer precepto.

Los Cinco Preceptos no lo incluyen todo, no son exhaustivos. Los Cinco Preceptos son una guía; son cinco cosas que un ser iluminado nunca haría, pero hay muchas más cosas que un ser iluminado no haría. No dejo que los meditadores tomen cafeína, pero es por una razón más sutil. No creo que la cafeína vaya a emborrachar a los meditadores, pero da una cantidad artificial de energía. Yo solía beber café y muchos monjes beben café. Los monjes no pueden comer por la noche, así que toman café y se vuelven demasiado energéticos. Una vez me quedé con un monje del bosque en Tailandia, aparentemente un buen monje. Mientras hablábamos, le conté que a veces practicamos la meditación toda la noche y el monje dijo: "Genial, meditación toda la noche; ¡eso es genial! Así es como todos

nuestros maestros se iluminaron". Tenía un libro de imágenes y lo utilizó para señalar cómo este maestro es un *Arahant* y este otro maestro es un *Arahant* y así sucesivamente. Le dije: "Bueno, entonces practiquemos toda la noche". Él estuvo de acuerdo y luego procedió a beber taza tras taza de café y empezó a hablar y hablar, y me di cuenta de que probablemente este grupo de monjes no era para mí.

El café es una forma artificial de energía, y cuando se acaba, en realidad tienes menos energía y eres menos capaz de practicar que antes. Muchas cosas son así; si tomas analgésicos te vuelves menos capaz de lidiar con el dolor. Si tomas estimulantes te será más difícil cuando estés deprimido. En mi tiempo como budhista, he visto a dos meditadores volverse locos y de hecho tuve que lidiar con ellos. Pasé cuatro noches en un hospital psiquiátrico con uno de ellos. Resultó que ambos estaban bebiendo café toda la noche. Sus maestros les indicaron que practicasen la meditación día y noche, caminando y sentados. Pensaron: "¿Cómo vamos a hacer eso?" y ambos tuvieron la misma brillante idea, "Vamos a beber mucho café". No hay duda en mi mente que eso jugó un papel relevante en su locura temporal. Por supuesto, hubo probablemente otras razones que ayudaron, pero creo que sin ese café probablemente lo habrían hecho mucho mejor. Así que, le decimos a los meditadores al principio de un curso intensivo que no tomen café en absoluto. El café se convierte en una muleta artificial, mientras que nosotros tratamos de acercarnos, en todos los sentidos, a la naturaleza.

Glosario

Anatta - "no-yo", no-ego, ausencia de ego, impersonalidad, es la última de las tres características de la existencia.

Anicca - 'impermanente', 'impermanencia' es la primera de las tres características de la existencia.

Arahant - un ser que ha alcanzado la cuarta etapa de la iluminación; un ser digno, que ha eliminado todas las impurezas y está totalmente liberado.

Dhamma - una realidad, también puede referirse a las enseñanzas expuestas por el Buddha.

Dukkha - comúnmente traducido como sufrimiento, ansiedad, estrés o insatisfacción. Es la primera de las Cuatro Nobles Verdades y una de las tres marcas de la existencia.

Ocho preceptos - I. no matar, II. no robar, III. no tener actividad sexual ni romántica, IV. no mentir, V. no tomar drogas ni alcohol, VI. comer sólo una vez al día o durante las horas de la mañana, VII. descartar cualquier entretenimiento o embellecimiento, VIII. dormir en el suelo o sobre una alfombra y sólo dormir una mínima cantidad de tiempo.

Cinco Preceptos - no matar, no robar, no engañar, no mentir y no tomar drogas ni alcohol.

Karma - acción volitiva, considerada particularmente como una fuerza moral capaz de producir resultados que corresponden a la calidad ética de la acción; así, el buen karma (pali: *kamma*) produce felicidad, y el mal karma produce sufrimiento para el ser que realiza la acción.

Nāmo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa - "Homenaje a aquel que es bendito, que es digno de admiración, que por sí mismo se ha iluminado".

Pamādaṭṭhānā - base o causa de que nos intoxicemos, seamos negligentes y no tengamos conciencia.

Paññā - sabiduría de comprensión.

Preceptos - reglas morales que uno toma.

Samādhi - concentración.

Sangha - aquellos que se iluminaron practicando la enseñanza y han transmitido la enseñanza hasta el día de hoy.

Sāmaṇera - novicio.

Sammāsambuddha - alguien que realiza la verdad por sí mismo, y también llega a comprender todo, incluso el funcionamiento del universo. Son capaces, por tanto, de explicar el camino a alguien a otra persona. Son capaces de entender el camino para que todos los seres desarrollen la senda y se desarrollen ellos mismos espiritualmente.

Sīla - Moralidad, ética.

Sotāpanna - el primer tipo de ser iluminado; el simple hecho de tener una experiencia de *nibbāna* una vez significa que has entrado irreversiblemente en la "corriente" que lleva a la liberación completa. El Buddha dijo que tal persona sólo nacerá un máximo de siete vidas más.

El Buddha Sāsana - la Orden del Buddha, la religión budhista; enseñanza, doctrina.

Las tres marcas de la existencia - la impermanencia, el sufrimiento y el no-ser.

Las tres joyas - el Buddha, el Dhamma y la Sangha.

Buddhismo Theravada - 'Doctrina de los Ancianos', es el nombre de la forma más antigua de las enseñanzas del Buddha, que se nos ha transmitido en lengua pali. Según la tradición, su nombre deriva del hecho de haber sido fijado por 500 santos Ancianos de la Orden, poco después de la muerte del Maestro.

Vinaya - Código de conducta de los monjes.

Traducción al español realizada por voluntarios de Sirimangalo Internacional radicados en México. Como un pequeño agradecimiento al Venerable Bhante Yuttadhammo Bhikkhu por su generosidad y elocuencia para transmitirnos las enseñanzas del Iluminado.

¡Que todos los seres sean felices!

2022