

La Moral Budista

Traducción: José Silvestre Montesinos

Pancha Shila

El **Pancha Shila** o los cinco preceptos morales:

1. *No matar o dañar a ningún ser vivo.*
2. *No robar o tomar aquello que no nos corresponde.*
3. *No practicar una sexualidad irresponsable, lo que en el caso de los monjes y monjas implica el celibato.*
4. *No mentir o hablar inapropiadamente.*
5. *No consumir alcohol o drogas que puedan disminuir la claridad de la conciencia.*

A éstos, los monjes y monjas añaden...

6. *Una comida ligera al día, antes del mediodía.*
7. *Evitar los entretenimientos frívolos.*
8. *Evitar la coquetería.*
9. *El uso de un lecho y asiento sencillos.*
10. *Evitar el manejo de dinero.*

¡La vida monástica plena añade más de doscientas normas y reglas!

Paramita

Las Perfecciones o Virtudes: cualidades nobles que todos deberíamos esforzarnos por alcanzar. Hay dos versiones:

- | | |
|---|---|
| 1. <i>Generosidad (Pali: dana)</i> | 1. <i>Generosidad (dana)</i> |
| 2. <i>Disciplina moral (P: sila)</i> | 2. <i>Disciplina moral (shila)</i> |
| 3. <i>Paciencia y tolerancia (P: khanti)</i> | 3. <i>Paciencia y tolerancia (kshanti)</i> |
| 4. <i>Sabiduría o conciencia plena (P: pañña)</i> | 4. <i>Energía (virya)</i> |
| 5. <i>Energía (P: viriya)</i> | 5. <i>Meditación (dhyana)</i> |
| 6. <i>Renuncia (P: nekkhamma)</i> | 6. <i>Sabiduría o conciencia plena (prajña)</i> |
| 7. <i>Sinceridad (P: sacca)</i> | 7. <i>Hábil proceder (upaya)</i> |
| 8. <i>Determinación (P: adhitthana)</i> | 8. <i>Resolución (pranidhana)</i> |
| 9. <i>Amabilidad (P: metta)</i> | 9. <i>Los diez poderes o habilidades especiales (dashabala)</i> |
| 10. <i>Ecuanimidad (P: upekkha)</i> | 10. <i>Conocimiento (jñana)</i> |

Brahma Vihara

Brahma Vihara son los cuatro "estados sublimes" a los que todos deberíamos aspirar. Son los signos más característicos del **Bodhissattva**, que ha prometido permanecer en el samsara (este mundo de dolor y tristeza) hasta que todo lo creado alcance el estado del Nirvana.

1. **Maitri** es el cuidado y la amabilidad con que tratamos a todos los que encontramos en nuestro camino.
2. **Karuna** es la compasión, la bondad que mostramos hacia aquéllos que sufren.
3. **Mudita** es la alegría generosa, estar contento por lo que les sucede a otros, sin una pizca de envidia.
4. **Upeksa** es la ecuanimidad o serenidad, la habilidad para aceptar los altos y bajos de la vida con la misma tranquilidad.

Sigalovada Sutta

Este sutra recoge las palabras de Buda a Sigalo, un joven de clase media que se proponía rendir culto a las seis direcciones, este, oeste, norte, sur, arriba y abajo. Su padre había muerto y le había pedido que rindiera culto al modo antiguo en su recuerdo. Buda, que deseaba que este ritual tuviera más sentido para el joven, le aconsejó en detalle acerca del modo de vivir una buena vida como laico. Buda se expresó usando listas, como se le suele atribuir tan a menudo, y empieza previniendo al joven contra la mayoría de los peligros en la vida de un seglar.

Los cuatro vicios:

1. *La destrucción de la vida*
2. *El robo*
3. *La sexualidad inadecuada*
4. *La mentira*

Las cuatro cosas que conducen al mal:

1. *El deseo, en su sentido de avaricia, lujuria o apego*
2. *La ira y el odio*
3. *La ignorancia*
4. *El miedo y la ansiedad*

Los seis modos en que alguien derrocha sus bienes:

- 1. La bebida y las drogas*
- 2. Irse de juerga por las noches*
- 3. Perder el tiempo en los espectáculos*
- 4. El juego*
- 5. Las malas compañías*
- 6. La pereza*

Y añade detalles que muestran el modo en que estos seis últimos conducen a la ruina.

Luego da una lección sobre la amistad, sobre cómo distinguir los buenos amigos de los malos. Hay cuatro tipos que no son realmente tus amigos y que arruinarán tu vida a largo plazo:

- 1. La sanguiuuela que se apodera de tus posesiones*
- 2. El fanfarrón que te manipula*
- 3. El adulator que te hace la pelota*
- 4. El juerguista que te anima a hacer lo mismo*

Un buen amigo, por otra parte, es alguien que...

- 1. Siempre está dispuesto a ayudarte*
- 2. Es sensato y leal*
- 3. Da buenos consejos*
- 4. Es comprensivo*

Buda ofrece incluso algunos consejos sobre las propias finanzas:

- 1. Una cuarta parte de tus ganancias debes usarla para cubrir tus gastos*
- 2. Dos cuartas partes deben ser invertidas en tus negocios*
- 3. Una cuarta parte debe ser ahorrada para momentos de necesidad*

Finalmente, Buda explica como puede uno beneficiarse de rendir culto a las seis direcciones.

Respecto al Este, un hijo debe tratar bien a sus padres: apoyarles, ayudarles, mantener sus tradiciones, ser digno de su herencia y ofrecer limosnas en su honor cuando mueran.

Un padre debe ser bueno con sus hijos también: mantenerlos alejados de los problemas, animarlos a ser honestos, enseñarles un oficio, asegurarse de que se casen adecuadamente y darles una buena herencia.

*Respecto al **Sur**, un estudiante debe ser bueno con sus profesores: mostrar respeto, trabajar duro, y estar deseoso de aprender.*

Un profesor debe ser bueno con sus estudiantes: enseñarles bien, asegurarse de que entienden correctamente, ayudarles a alcanzar sus metas.

*Respecto al **Oeste**, un esposo debe ser bueno con su esposa: tratarla bien, serle fiel, compartir la autoridad con ella y ofrecerle regalos.*

Una esposa debe ser buena con su esposo: ser amable, fiel, laboriosa y frugal.

*Respecto al **Norte**, un amigo debe ser bueno con sus amigos: generoso, servicial, leal y protector.*

*Respecto al **nadir** ("abajo"), un empresario debe ser bueno con sus empleados: asignar el trabajo de acuerdo con las habilidades de cada uno, ofrecer comida y salario, preocuparse por ellos cuando estén enfermos, ser considerado con ellos, y concederles permisos especiales.*

Los empleados deben ser buenos con su patrón: llegar pronto al trabajo, salir tarde, hacer bien sus obligaciones, no sacar del armario de las provisiones, y defender el buen nombre del patrón.

*Y finalmente, respecto al **zenith** ("arriba"), los laicos deben ser buenos con los devotos de la vida espiritual: buenas acciones, buenas palabras, buenos pensamientos, estar dispuestos a abrirles sus casas y a satisfacer sus necesidades físicas.*

Y los devotos de la vida espiritual deben ser buenos con los laicos: mantenerlos lejos del mal, animarlos a hacer el bien, asegurarse de que escuchan el dharma, explicarles aquello que no entienden, mostrarles el camino y amarles.

Mantén estos conceptos en tu mente, le dice a Sigalovada y el ritual que tu padre te pidió que llevaras a término tendrá mayores beneficios de los que él jamás hubiera soñado. Aunque algunos detalles puedan estar un poco anticuados (han pasado 2500 años después de todo), ¡todavía pueden servir bastante bien como guía de conducta moral para los hombres y mujeres de hoy en día!

Buda termina con un poema:

*Aquél que es sabio y virtuoso,
amable y perspicaz,
humilde y responsable,
alguien así llegará a ser honrado por ello.*

*Aquél que es enérgico y no indolente,
imperturbable en la desgracia,
de modales perfectos e inteligente,
alguien así llegará a ser honrado por ello.*

*Aquél que es hospitalario y amistoso,
tolerante y desinteresado,
un guía, un instructor, un líder,
alguien así llegará a ser honrado por ello.*

*Generoso, de habla agradable,
servicial con los demás,
e imparcial con todos,
como exige cada caso.*

*Estos cuatro modos decisivos hacen girar el mundo
como el eje de una rueda,
si éstos no existen en el mundo,
ni el padre ni la madre recibirán,
el respeto y la honra de sus hijos.*

Los diez deberes de un rey

(del Pali Jatakas)

Pero Buda no sólo da consejos a los hombres y mujeres corrientes...

1. **Dana**: liberalidad, generosidad, caridad, preocupación por el bienestar del pueblo.
2. **Sila**: elevado carácter moral, observando al menos los Cinco Preceptos.
3. **Parccaga**: disposición a sacrificarlo todo por el pueblo: bienestar, fama, incluso la vida.
4. **Ajjava**: honestidad e integridad, sin temer a unos ni favorecer a otros.
5. **Maddava**: amabilidad y benevolencia.
6. **Tapa**: austeridad, satisfacción con una vida simple.
7. **Akkodha**: ausencia de odio, rencor e ira.
8. **Avihimsa**: no violencia, compromiso con la paz.
9. **Khanti**: paciencia, tolerancia, y capacidad para entender otras perspectivas.
10. **Avirodha**: ausencia de obstruccionismo, gobierno en sintonía con los deseos del pueblo y busca del bien común.

Las palabras de Buda sobre la bondad (Metta Sutta)

*Esto es lo que debe hacer
aquél que pretenda ser diestro en el ejercicio de la bondad,
y quiera conocer el camino de la paz:
Debe ser honesto y capaz,
directo y amable en el habla.
Humilde y sin presunción,
alegre y fácil de satisfacer.
Tener pocas responsabilidades y ser de hábitos frugales.
Tranquilo y sereno, hábil y sabio,
ni orgulloso ni exigente por naturaleza.
No debería hacer la más mínima cosa
que más tarde el sabio pudiera reprobar.
Deseando que en la alegría y la confianza,
todos los seres puedan vivir en paz.
Sean cuáles sean los seres que puedan existir,
fuertes o débiles, sin omitir ninguno,
los grandes y poderosos, medianos, pequeños o diminutos,
los conocidos y los desconocidos,
los que viven cerca y los que viven al otro lado del mundo,
los nacidos y los que están por nacer,
¡que todos los seres puedan vivir en paz!*

*Que nadie engañe a nadie,
o desprecie a cualquier ser de cualquier condición.
Que nadie por ira o rencor
desee hacer daño a otro.
Del mismo modo que una madre protege con su vida
a su hijo, su único hijo,
así con un amor infinito
uno debería cuidar de los seres vivos:
irradiando bondad por el mundo entero
repartiéndola arriba en los cielos,
y abajo en las profundidades;
de forma ilimitada,
libre de odio y rencor.
Ya sea en pie o caminando, sentado o acostado,
sin adormecerse,
uno debería mantener este recuerdo.
Se dice que ésta es la obra más sublime.
El que no se aferra a ideas preestablecidas,
aquél que tiene el corazón puro y la visión clara,
y que está libre de todos los deseos de los sentidos,
no volverá a reencarnarse en este mundo.*