



# La sobriedad como disciplina

de Bhikkhu Bodhi

---

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminentísimo Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web.**

---

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

# La sobriedad como disciplina

de Bhikkhu Bodhi

por Buddha Soto Zen-Traducciones

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

Hace varios meses fui a un retiro de dos semanas en una ermita en el país bajo, muy respetada por la vida austera y meditativa de sus monjes. Todos los días un grupo diferente de *dayakas* (donantes) van al monasterio llevando ofertas de alimentos que a menudo provienen de ciudades y aldeas remotas. Llegan la noche anterior, preparan temprano el desayuno el cual mandan al refectorio, y luego, esa misma mañana, ofrecen directamente la comida a los monjes cuando ellos bajan para la ronda de recibir la alimentación diaria. Después de que los otros monjes han recogido sus alimentos y han regresado arriba, uno de los monjes ancianos se queda rezagado para conferir los Refugios y los Preceptos, predicar un sermón corto y llevar a cabo la dedicación del mérito.

Un día durante mi retiro me di cuenta de que algunos de los hombres *dayakas* se estaban comportando en forma extraña cerca de las habitaciones del abad. Le pregunté a mi amigo, un monje alemán, la razón del extraño comportamiento de ellos y la explicación que me dio me asustó. "Estaban borrachos" me dijo. Pero eso no fue todo. Y continuó: "La única cosa rara acerca del incidente de ayer fue que los hombres se habían emborrachado temprano. Por lo general se comportan mejor antes de que terminen las formalidades; una vez terminado el protocolo sacan las botellas."

Esta cruda revelación me produjo indignación y tristeza. Indignación, sólo de pensar que personas que se consideran budistas desafíen los preceptos más básicos aun en los recintos sagrados de un monasterio - de hecho uno de los pocos en Sri Lanka en donde la llama del arduo esfuerzo sigue ardiendo. Tristeza, porque me pude dar cuenta de que esta fue sólo la última evidencia de hasta qué punto la enfermedad del alcoholismo ha carcomido las entrañas de esta nación, cuyo patrimonio budista se remonta a más de dos mil años. Sin embargo, Sri Lanka está lejos de ser el único país budista sumido en la ola de consumo de alcohol. La ola ha invadido y se ha propagado mucho más de lo esperado en el mundo budista, que se reduce cada día más, con Tailandia y Japón a la cabeza de la lista de víctimas mortales.

Las razones de esta tendencia inquietante varían ampliamente. Una de ellas es el aumento de la riqueza, por lo que los ricos hacen del licor (licor importado de alta calidad), un símbolo visible de la riqueza y el poder recién adquiridos. Otra es una floreciente clase media que imita ciegamente los convencionalismos sociales de Occidente. Otro es la pobreza que convierte la botella en una ruta fácil para escapar de la sombría realidad cotidiana. Pero sea cual fuese la razón, el alcohol está destruyendo mucho más que nuestros problemas y preocupaciones. Está carcomiendo lo más delicado de los valores budistas en todos los niveles - personal, familiar y social.

Para sus seguidores laicos el Buddha ha establecido cinco preceptos a observar: abstenerse de matar, de robar, de tener una conducta sexual inapropiada, del lenguaje engañoso y del uso de tóxicos<sup>1</sup> Estos preceptos no fueron establecidos de manera arbitraria o con el fin de adherirse a costumbres antiguas, sino porque entendió con su conocimiento omnisciente qué conducta nos lleva a nuestro bienestar y felicidad y cuál nos lleva al dolor y al sufrimiento. Hay que hacer hincapié en que el quinto precepto no es simplemente una promesa de abstenerse del uso de estupefacientes y del consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Se pide nada menos que la abstinencia total. Con esta regla el Buddha demuestra que ha comprendido bien la naturaleza sutil y perniciosa de la adicción. El alcoholismo rara vez reclama sus víctimas de un solo golpe. Por lo general se va arraigando gradualmente, empezando quizá con el rompehielos social, bebiendo entre amigos, o un cóctel después de un día de trabajo duro. Pero no termina ahí: poco a poco hunde sus garras en los corazones de sus víctimas hasta reducirlos a su presa indefensa.

Para disipar cualquier duda sobre sus razones para recomendar este precepto, el Buddha ha escrito la explicación en la propia norma: una es que se abstengan del uso de bebidas embriagantes y drogas, ya que son la causa de negligencia (*pamada*). Negligencia significa descuido moral, hacer caso omiso de los límites entre el bien y el mal. Es la pérdida de la atención consciente (*appamada*), escrupulosidad moral basada en una percepción aguda de los peligros de los estados malsanos. La atención consciente es la clave del sendero budista, "el camino a la Inmortalidad", el cual corre a lo largo de las tres etapas del sendero: la moralidad, la concentración y la sabiduría. Ser indulgente con las bebidas alcohólicas es arriesgarse a abandonar cada etapa. El uso de alcohol embota el sentido de la vergüenza y el temor moral y por lo tanto lleva casi inevitablemente a infringir los otros preceptos. Una persona adicta a las bebidas alcohólicas no dudará en mentir o robar, perderá el sentido total de la decencia sexual, e

incluso, podrá fácilmente ser inducido a cometer asesinato. Las estadísticas confirman claramente la estrecha relación entre el consumo de alcohol y el crimen violento, por no hablar de los accidentes de tráfico, riesgos laborales y la falta de armonía en el hogar. El alcoholismo es en realidad una carga costosa para toda la sociedad.

Cuando el uso de estupefacientes y alcohol socava incluso los más básicos principios morales, es muy poco lo que podemos decir acerca de su influencia corrosiva en las dos etapas superiores del sendero. La mente embrutecida por el alcohol carecerá de la lucidez necesaria para la formación contemplativa y ciertamente no podrá distinguir entre las cualidades mentales buenas y malas que se necesitan para desarrollar la sabiduría. El sendero budista en sí es una disciplina de sobriedad, una disciplina que exige el coraje y la honestidad, una disciplina que requiere de una larga, asidua, sólida mirada a las sensatas verdades sobre la existencia. Ese coraje y honestidad muy difícilmente la podrá alcanzar una persona que tiene que escapar de la verdad y perderse en ese mundo reluciente pero frágil que ponen al descubierto la bebida y las drogas.

Es muy posible que una persona madura, razonablemente bien equilibrada pueda disfrutar de unas copas con los amigos sin convertirse en un borracho o un asesino. Pero hay otro factor a considerar: a saber, que esta vida no es la única vida que llevamos. Nuestro flujo de conciencia no termina con la muerte sino que continúa en otras formas y la forma que adopta la determinan nuestros hábitos, tendencias y las acciones en la vida actual. Las posibilidades para renacer son ilimitadas, sin embargo, el camino hacia el mundo bajo es ancho y liso, el camino hacia arriba es empinado y estrecho. Si nos ordenan caminar por un estrecho desfiladero frente a un precipicio, no queremos arriesgarnos disfrutando previamente de unas copas. Tenemos que estar conscientes de que nada menos que nuestra vida está en juego. Si sólo tuviésemos ojos para ver, nos daríamos cuenta que esta es una perfecta metáfora de la condición humana, como lo confirma el mismo Buddha, Aquel con Visión, (ver SN 56:42). Como seres humanos caminamos por un desfiladero estrecho y si nuestro sentido moral está empañado podremos fácilmente perder el equilibrio y caer en la desgracia de la que es muy difícil volver a surgir.

Pero no es sólo por nuestro propio bien ni siquiera para beneficio de nuestra familia y amigos que deberíamos prestar atención a la orden del Buddha de abstenernos de bebidas alcohólicas. Es nuestra responsabilidad personal hacerlo para así preservar las enseñanzas del

Buddha. La enseñanza sólo puede sobrevivir mientras sus seguidores la preserven y en la actualidad una de las corrupciones más insidiosas que carcomen las entrañas del budismo es la amplia difusión del consumo de alcohol entre sus mismos seguidores. Si de verdad queremos salvaguardar el Dharma para mantener el camino de la liberación abierto a todo el mundo, entonces debemos permanecer atentos. Si la tendencia actual continúa y cada vez más budistas sucumben a la tentación de las bebidas alcohólicas, podemos estar seguros de que la enseñanza perecerá de un todo menos de nombre. En estos momentos en que su mensaje se ha vuelto más urgente, el Dharma sagrado del Buddha estará irremediablemente perdido, ahogado por el tintineo de copas y de nuestros alegres brindis.

---

<sup>1</sup> Nota de la traductora: Por tóxicos se entiende alcohol y estupefacientes.

---

**Traducción:** © 2011 Buddha Soto Zen. Traducido por Nancy de la Rosa.

**Original:** © 1997 Buddhist Publication Society. BPS Newsletter cover essay no. 36 (2<sup>nd</sup> mailing, 1997). “A Discipline of Sobriety,” by Bhikkhu Bodhi. Access to Insight Edition, © 1998-2011.

**Uso:** Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web, [www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org).**