



El poder curativo de los preceptos

de Thanissaro Bhikkhu

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.

www.buddhasotozen.org

El poder curativo de los preceptos

de Thanissaro Bhikkhu

por Buddha Soto Zen-Traducciones

www.buddhasotozen.org

El Buddha fue como un médico que trataba las enfermedades espirituales de la raza humana. El camino de la práctica que enseñó fue como un curso de terapia para el sufrimiento de los corazones y las mentes. Esta forma de entender al Buddha y a sus enseñanzas se remonta a los primeros textos y sin embargo es también muy actual. La práctica de la meditación budista se anuncia a menudo como una forma de curación y no pocos sicoterapeutas recomiendan hoy que sus pacientes intenten la meditación como parte de su tratamiento.

Sin embargo, después de varios años de enseñar y practicar la meditación como terapia, muchos de nosotros hemos encontrado que la meditación por sí sola no es suficiente. En mi propia experiencia, he encontrado que los meditadores occidentales tienden a ser más afectados por un cierto pesimismo y falta de autoestima que los asiáticos a quienes he enseñado. Sus mentes están tan heridas por la civilización moderna que carecen de la capacidad de resistencia y persistencia necesarias para que las prácticas de concentración y visión profunda puedan ser verdaderamente terapéuticas. Otros maestros han notado este problema también y como resultado, muchos de ellos han decidido que el camino budista es insuficiente para nuestras necesidades particulares. Para compensar esta insuficiencia han tratado de complementar la práctica de la meditación, combinándola con cosas como el mito, la poesía, la sicoterapia, el activismo social, temazcales, rituales de duelo y hasta el uso de tambores. El problema, sin embargo, no puede ser la falta de algo en el camino budista, sino que simplemente no hemos estado siguiendo el ciclo completo de la terapia budista.

El camino del Buddha consiste no solo en las prácticas de atención plena, concentración y visión profunda, sino también en la virtud, a partir de los cinco preceptos. De hecho, los preceptos constituyen el primer paso en el camino. Hay una tendencia en occidente a hacer caso omiso de los cinco preceptos ya que los reglamentos de catequesis están vinculados a las normas culturales de antaño que ya no se aplican a nuestra sociedad moderna, pero esto pasa por alto el papel que el Buddha les asignó: son parte de un curso de terapia para las mentes heridas. Específicamente están destinados a curar dos enfermedades que están a la base de una baja autoestima: remordimiento y negación.

Cuando nuestras acciones no están a la altura de ciertas normas de comportamiento o (1) sentimos remordimientos por lo ocurrido o (2) participamos en uno de dos tipos de negación, ya sea (a) negando que nuestras acciones de hecho ocurrieron, o (b) negando el valor de los criterios en que se apoyan las normas. Estas reacciones son como heridas en la mente. El remordimiento es una herida abierta, sensible al tacto, mientras que la negación es como el retorcido tejido cicatrizado en torno a un punto sensible. Cuando la mente está herida de esta manera, no puede establecerse cómodamente en el presente, ya que se encuentra descansando en la carne viva expuesta o en nudos calcificados. Incluso cuando se ve obligada a permanecer en el presente, está ahí solo en forma rígida, retorcida y parcial, y por lo tanto las comprensiones que obtiene tienden a su vez a ser retorcidas y parciales. Solo si la mente está libre de heridas y cicatrices cabe esperar que se calme cómoda y libremente en el presente y así dar lugar al discernimiento sin distorsiones.

Aquí es donde vienen los cinco preceptos: están diseñados para curar estas heridas y cicatrices. Una autoestima saludable proviene de vivir de acuerdo con un conjunto de normas

que son prácticas, bien definidas, humanas y dignas de respeto. Los cinco preceptos están formulados de tal manera que ofrecen exactamente ese conjunto de normas.

Los preceptos son prácticos. Las normas establecidas por los preceptos son simples: no matar con intención, no robar intencionadamente, no tener relaciones sexuales ilícitas, no mentir intencionadamente, no ingerir tóxicos. Es perfectamente posible vivir de acuerdo con estas normas. No siempre es fácil o conveniente, pero siempre es posible. He visto los esfuerzos para darle un sentido a los preceptos en normas que suenen más elevadas o nobles, como por ejemplo traducir el segundo precepto en el sentido de no abusar de los recursos del planeta, pero incluso las personas que reformularon los preceptos de esta manera admiten que es imposible estar a la altura de ellos. Cualquiera que haya tratado con personas psicológicamente perjudicadas sabe que muy a menudo el daño proviene del haber sido forzadas a vivir con normas imposibles de cumplir. Si se puede dar a las personas reglas que requieren de poco esfuerzo y atención plena, pero que son posibles de cumplir, su autoestima se eleva marcadamente a medida que descubren que en realidad son capaces de seguir esas normas. A continuación, pueden hacer frente a tareas más exigentes con confianza.

Los preceptos son claros. Ellos están formulados sin “sis”, “ys”, o “peros”. Esto significa que dan orientaciones muy claras, sin lugar a palabrería o a nada que no sean honestos razonamientos. Una acción o se ajusta o no se ajusta a los preceptos. Como ya se dijo, las normas de este tipo son muy saludables para vivir.

Cualquiera que haya criado hijos se ha dado cuenta que, a pesar de que se quejen de reglas muy estrictas, en realidad se sienten más seguros que con reglas que son imprecisas y siempre negociables. Las reglas bien definidas no permiten a los supuestos tácitos, entrar furtivamente en la mente por la puerta trasera. Si por ejemplo, el precepto de no matar te

permitiera matar a seres vivos cuando su presencia es un inconveniente, eso pondría tu conveniencia en un nivel superior a la compasión por la vida. Tu conveniencia se convertiría en norma tácita y como todos sabemos, las normas tácitas proporcionan enormes extensiones de terreno fértil para la hipocresía y el negarse a crecer. Sin embargo, si nos atenemos a las normas de los preceptos, entonces, como dice el Buddha, estamos proporcionando seguridad ilimitada para la vida de todos. No habrá condición alguna bajo la cual matarías a ningún ser vivo no importa las molestias que pudieran causar. En cuanto a los demás preceptos, estás proporcionando seguridad ilimitada para sus bienes y su sexualidad, e ilimitada confianza y atenta conciencia al comunicarte con ellos. Cuando te das cuenta que puedes confiar en tí en asuntos como estos, obtienes un sentido innegable de sana autoestima.

Los preceptos son humanos. Lo son, tanto para la persona que los observa como para aquellas afectadas por sus acciones. Si los observas, te estas ajustando a la doctrina del karma, que enseña que los poderes mas importantes que dan forma a tu experiencia del mundo son los pensamientos, palabras y acciones intencionales que eliges en el momento presente. Esto quiere decir que no eres insignificante. Cada vez que tomas una decisión, en casa, en el trabajo, jugando, estás ejerciendo tu poder en el curso de la configuración del mundo. Al mismo tiempo, este principio te permite pensar bien en condiciones que están totalmente bajo tu control: tus deliberadas acciones en el momento presente. En otras palabras, ellas no te obligan a medirte en términos de tu aspecto, fuerza, inteligencia, valor financiero, o cualquier otro criterio que depende menos de tu karma presente que del karma pasado. Además, no juegan ningún papel en sentimientos de culpa ni te obligan a lamentarte de tus errores pasados. En su lugar, centran tu atención en la posibilidad siempre presente de vivir a la altura de tus normas en el aquí y ahora. Si vives con personas que observan los preceptos, te das cuenta que tu relación con ellos no

causa desconfianza o miedo. Consideran tu deseo de felicidad como similar al de ellos. Su valor como personas no depende de situaciones en las que tiene que haber ganadores y perdedores. Cuando hablan sobre cultivar la bondad amorosa y la conciencia total en la meditación, lo ves reflejado en sus acciones. De esta manera los preceptos fomentan no solo individuos sanos, sino también una sociedad saludable, una sociedad en la que el respeto de sí mismo y el respeto mutuo no se contradicen.

Los preceptos son dignos de respeto. Cuando adoptas un conjunto de normas, es importante saber de quien son las normas y de donde provienen, porque de hecho te unes al grupo, buscas su aprobación y aceptas sus criterios sobre el bien y el mal. En este caso, te podrías unir al mejor grupo: el del Buddha y sus discípulos nobles. Los cinco preceptos son llamados "normas que atraen a los nobles" Por lo que nos dicen los textos, los nobles no son personas que aceptan las normas simplemente sobre la base de la popularidad. Ellas han puesto sus vidas en la dirección de lo que conduce a la verdadera felicidad y han visto por sí mismas, por ejemplo, que toda mentira es patológica y que cualquier actividad sexual fuera de una relación estable y comprometida es insegura en todo momento. Tal vez otras personas no te respeten porque vives según los cinco preceptos, pero los nobles sí te respetan y su respeto es más valioso que la de cualquier otra persona en el mundo.

Ahora, muchas personas no encuentran consuelo para unirse a un grupo tan abstracto, sobre todo cuando no han conocido todavía ningún noble en persona. Es difícil ser de buen corazón y generoso cuando la sociedad que te rodea, abiertamente se burla de esas cualidades y en su lugar valora cosas como la potencia sexual o la habilidad depredadora en los negocios. Aquí es donde las comunidades budistas entran en acción. Sería muy útil si los grupos budistas abiertamente se separaran del tenor predominante amoral de nuestra cultura y de una manera

amable dejan saber que valoran el buen corazón y el comedimiento entre sus miembros. De este modo, proporcionarían un medio ambiente saludable para la adopción en gran escala del sendero terapéutico del Buddha: la práctica de la concentración y el discernimiento en una vida de acciones virtuosas. Cuando tenemos esas clases de ambientes nos damos cuenta que la meditación no necesita del mito o invenciones que la apoyen, porque se basa en la realidad de una vida bien vivida. Puedes ver las normas por las que conduces tu vida y luego inhalar y exhalar con comodidad, no como una flor o una montaña, sino como ser humano responsable y de pleno derecho. Porque eso es lo que eres.

Traducción: © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Ana Lucía Larrosa.

Original: © 1997 Thanissaro Bhikkhu. "The Healing Power of the Precepts." Access to Insight Edition, © 1993-2012.

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