



Correcto Modo de Vida



Prácticas ilustrativas sobre el Correcto Modo de Vida:

- Cuidar nuestra integridad en los trabajos que nos toque cumplir y evitar tareas que puedan de alguna manera comprometer los preceptos y nuestros ideales éticos.
- Desempeñarnos en nuestras ocupaciones con una actitud positiva y con gratitud.
- Recordar la oración de la paz de Francisco de Asís en situaciones incómodas que pudiéramos enfrentar en los lugares de trabajo. En concreto, apoyar el cambio de un ambiente no amigable a uno armonioso.
- Definir un sentido esencial para nuestra vida en relación con el servicio a los demás.

Introducción

En general, el modo de vida podría definirse como la forma de ganarse un sustento para uno mismo y para la familia. El budismo añadiría a esta definición el atributo de ganarse la vida sin comprometer los 16 preceptos del *bodhisattva*, principalmente el precepto puro de no hacer daño a ningún ser.

Los aspectos de la sabiduría (*prajna*): recta visión y recto pensamiento, y de la meditación (*samadhi*): correcto esfuerzo, correcta atención y correcta meditación, son más bien individuales y tienen que ver con el despertar del practicante. Los aspectos del camino óctuple que incluyen la ética y conducta (*sila*): recta palabra, recta acción y recto modo de vida, nos relaciona con nuestros semejantes y con los demás seres de una manera directa.

El recto modo de vida nos vincula con la comunidad a través de los bienes y servicios que ofrecemos como frutos de nuestra ocupación. A través de esta vinculación inter-dependiente podemos contribuir a transformar la sociedad en la que vivimos, buscando el bien común y una convivencia con los demás seres y con la tierra en armonía y bondad amorosa.

Thich Nhat Hanh, Maestro Zen dice¹: *"Para practicar el correcto modo de vida se tiene que encontrar una manera de ganarse el sustento sin transgredir los ideales de bondad amorosa y compasión. La manera en que uno se sostiene sería la expresión de su ser verdadero, de su centro, o sería la causa de sufrimiento para uno mismo y otros seres."*

El budismo aconseja ganarse la vida por medios legales, no ilegales; de manera pacífica, no con violencia ni coerción; honestamente, sin engaño ni usura; y por medios que no dañen a otros seres ni a la naturaleza. En el budismo se mencionan cinco negocios que comprometerían los preceptos: los relacionados con armas, con tráfico de personas, con carnes de animales, con bebidas y alimentos tóxicos (como por ejemplo modificados o transgénicos), y con substancias adictivas como las drogas.

Cualidades del correcto modo de vida

Desde un punto de vista budista y seglar, válido para todos los tiempos, el

modo de vida correcto debe tener atributos éticos categóricos, de validez universal. Aunque son obvios, se anotan los principales:

Honestidad

Una definición adecuada implica que la persona debe mostrar coherencia entre sus valores intrínsecos, como la verdad y la justicia, y su forma de vivir consigo misma y en interrelación con los demás seres. Esto exige ser en toda ocasión auténticos, ser nosotros mismos.

Hay varias situaciones en que se refleja la honestidad en el trabajo –y en la vida ordinaria– que se podrían poner como ejemplos, en los que la persona se mantiene recta e incorruptible frente a propuestas insidiosas y que incitan a la corrupción. Se podrían enumerar cientos.

El budismo enseña que honestidad es también diligencia en el trabajo, lo que significa ser eficientes en las tareas que nos encargan. Esto quiere decir, entre otras cosas, usar bien el tiempo de trabajo que nos asignan, los recursos que disponemos y entregar buenos resultados. Significa también no desperdiciar el tiempo sin hacer nada o haciendo tareas que nada tienen que ver con responsabilidades del trabajo. Hacerlo está reñido con el precepto de "no robar", en su expresión negativa, o respetar los bienes (el tiempo en este caso) que no son nuestros, en su forma positiva.

Actitud Positiva

Las emociones y la actitud, positivas y negativas, afectan a las demás personas y seres. Mantener siempre una actitud positiva en el trabajo beneficia a la misma persona, mejora el ambiente colegial y también contribuye a mejorar la eficiencia de las empresas.

En algunos lugares de trabajo se halla un ambiente incómodo, hostil a veces, competitivo en lugar de cooperativo. La observancia de los preceptos, como el recto hablar y la correcta palabra, ayudará a desempeñarse bien en ambientes poco amigables. Se puede cambiar un ambiente incómodo con el ejemplo de integridad y positivismo. Un dicho dice: las personas que actúan erróneamente, hacen nuestro carácter más fuerte.

La actitud positiva está vinculada a la diligencia y la felicidad en el trabajo. Mientras mayor diligencia se pone en el

¹ Thich Nhat Hanh (1998). *The Heart of the Buddha's Teaching*. Parallax Press.



trabajo, entendiéndose también como atención (contrario a estar divagando), mayor es la felicidad que se halla en desempeñarlo².

Aportando a la Sociedad

Un aspecto importante del modo de vida correcto es darnos cuenta de que, al ofrecer a nuestra sociedad bienes y servicios, también correctos y buenos, estamos contribuyendo a su bienestar. Entonces en nosotros recae una gran responsabilidad y compromiso social.

Para lograr que nuestro trabajo de verdad aporte bienes y servicios útiles a la comunidad, debemos sentir una vocación profunda y felicidad en lo que hacemos. Y si por hacer lo que nos gusta de verdad y lo que es útil a la sociedad, recibimos un ingreso digno, debemos sentirnos agradecidos y al mismo tiempo dichosos.

Este aspecto es una parte del sentido del *Ikigai*, una filosofía japonesa de vida que significa, de manera simple, vivir con sentido, propósito de vida o razón de ser. Junta tres de los cuatro aspectos del *Ikigai*: lo que amamos hacer, lo que la sociedad necesita (que definen nuestra misión en la vida), y el pago por hacerlo (que junto a la utilidad social de lo que hacemos definen nuestra vocación). --El cuarto aspecto es nuestra competencia en lo que hacemos, que al juntarse a lo que amamos hacer, define nuestra pasión, y al unirse a la paga, define nuestra profesión).

Jack Kornfield³, maestro de meditación y de budismo de la línea Theravada y autor de varios libros sobre atención plena (*mindfulness*), meditación y budismo, nos enseña que el correcto modo de vida, al mismo tiempo que nos da sustento, también nos hace --o nos debe hacer-- felices. El proveernos los medios económicos que necesitamos, un trabajo o una ocupación que no hace daño a ningún ser, también nos ofrece felicidad.

El correcto modo de vida nos conduce a una vida feliz, es cierto, pero también al despertar de nuestra conciencia y a desvelar nuestro verdadero ser. El correcto modo de vida, según el budismo, promueve cinco aspectos de la vida ordinaria:

1. No hacer daño a ningún ser, lo que implica, entre otras acciones, no quitar la vida ni maltratar a ningún ser, no explotar ni abusar de nadie. En esta censura y advertencia se incluye, en

nuestros tiempos de competencia y codicia, y de manera enfática, no explotar el trabajo de nadie y menos el infantil, ni involucrarse en el tráfico de personas. También implica no devastar los bienes y recursos que la tierra nos brinda generosamente.

2. Elevar nuestro sentido de decencia y pulcritud y el nivel de felicidad en lo que hacemos para sostener la propia vida y la de nuestra familia. Este sentido de decencia y pulcritud surge de darnos cuenta que nuestro trabajo ofrece algún bien o servicio a los demás y que contribuye al bien común y al bienestar de la comunidad. Este reconocimiento a su vez es causa de nuestra felicidad.

3. Utilizar el trabajo para el crecimiento espiritual, el engrandecimiento de la conciencia y el progreso personal. Los medios hábiles que uno puede emplear en una ocupación correcta deben contribuir a expresar la creatividad y a explorar formas de ofrecer los bienes o servicios que demanda la comunidad de una manera innovativa, más beneficiosa para los demás seres.

4. Motivar un estilo de vida, no sólo un modo de vida, enfocado en la simplicidad y nitidez. No es mejor estilo de vida el más complicado o el que más lleno está de bienes materiales, de placeres y satisfacciones pasajeras. La simplicidad y nitidez (minimalismo) tienen relación con la calidad de vida, con el cultivo de relaciones inspiradoras, con gozar del encuentro y del compartir con los demás y con el disfrute de los dones de la naturaleza.

5. Realizar nuestro sentido de servicio a los demás. Tanto nosotros como lo que hacemos están interconectados con el resto de seres y con todo el tejido de la vida. Debemos darnos cuenta que nuestra ocupación, o modo de vida, representa la tarea que la sociedad y el universo nos confían que realicemos para lograr el bien común y mantener la tierra siempre floreciente y vibrante.

El Servicio como Modo de Vida Correcto

Las enseñanzas de Buda parecen no hablar mucho del servicio a los demás como una forma elevada de vida. Sí hacen mención, como se ha indicado, a los trabajos señalando que no deben comprometer los preceptos e ideales. Sin embargo, resalta en este sentido las enseñanzas de Asanga (315-390), un filósofo indio exponente de la escuela Yogacara.

Asanga aconseja a los *bodhisattvas* "atender a los seres que sufren." Concretamente exhorta "a cuidar a los seres que sufren enfermedades; guiar a los ciegos en el camino; ayudar a los sordos a que entiendan el lenguaje de señas; facilitar la movilización de las personas que carecen de piernas y brazos . . . Proteger a los seres sintientes del miedo [hacia varias amenazas a la integridad y la vida] . . . Dar de comer a los que no tiene qué comer; dar de beber a los sedientos; proveer de ropa a los necesitados; brindar hospedaje a quienes no tienen donde vivir; ofrecer luz a quienes viven en la oscuridad . . ."

En la doctrina cristiana se habla del amor a Dios y del amor al prójimo y se compara con el amor a la cruz. Se dice que el madero vertical representa el amor a Dios porque su verticalidad apunta al cielo, y el horizontal, el amor al prójimo, a los demás seres.

En Mateo 25, 31-46 se indica las obras de misericordia corporales: dar de comer al hambriento, dar techo a quien no lo tiene, vestir al desnudo, visitar a los enfermos y a los presos, enterrar a los muertos. Entre estas obras, la ayuda a los pobres es uno de los principales testimonios de la caridad fraterna; es también una práctica de justicia que agrada a Dios (Mt 6, 2-4). Estas exhortaciones se asemejan totalmente a las que comprende la *dana paramita* del budismo, es decir, la generosidad.

En Juan 3,17 se lee: «Si un hermano o una hermana están desnudos y carecen del sustento diario, y alguno de vosotros les dice: 'Id en paz, calentaos o hartaos', pero no les dais lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve?»

La práctica del servicio como modo de vida correcto y como compromiso de vida de cada miembro convierte a la Sangha en una sociedad ideal en la que el bien común, el bienestar de todos, es la felicidad de cada uno y de la comunidad.

² Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert: "A wandering mind is an unhappy one."

³ Jack Kornfield (1995). The Eightfold Path for the Householder. Buddha Net Library.