



## VIVIR EL ZEN

### Ética - *Sila Paramita*



### Prácticas Ilustrativas:

- Cuidar la vida de todos los seres
- Respetar los bienes recibidos y los recursos de la naturaleza
- Poner atención a nuestro hablar para que sea siempre positivo
- Mantener nuestra mente clara y lúcida
- Vigilar que nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones estén en armonía con la ética del *bodhisattva*

### Ética y Moral

La ética es diferente de la moral. La moral se entiende como la obediencia a costumbres y mandatos sociales, a normas, reglas y patrones culturales, religiosos, comunitarios y de jerarquía. La ética, brevemente, es la coherencia entre el comportamiento y el carácter personal con el bien común definido por la intuición y el pensamiento humano. La moral no es universal porque responde a un entorno cultural, social e histórico. La ética tiende a ser universal al fundamentarse en el pensamiento humano y en principios que promueven la convivencia y la armonía entre todos los seres. La *Sila Paramita* en el budismo se refiere a la ética más que a la moral, sin descuidarla, es decir, al comportamiento humano coherente con el bien común.

### *Sila Paramita*

La perfección de la ética no comporta la obediencia a un conjunto de reglas ni mandamientos. La práctica de la ética fluye naturalmente del cultivo del amor bondadoso (*metta*), de la compasión (*karuna*), de la sabiduría (*prajna*), y de la renuncia a los deseos del ego que originan la codicia, el rencor y el engaño o ignorancia. De acuerdo con esta visión, el único árbitro de si el comportamiento de una persona en la vida ordinaria y, sobre todo, en las relaciones con los otros seres, es ético o no, es la persona misma.

De acuerdo con el budismo, a diferencia de algunas corrientes religiosas, no hay un juez sobrenatural o una institución religiosa que juzgue el comportamiento ético de las personas. Pero por supuesto, si las violaciones a principios y normas sociales atentan a la seguridad y al bienestar de otras personas -incluso de otros seres y de la naturaleza, como se estipula en muchas legislaciones- estarán sujetas a un proceso judicial y a las sanciones correspondientes.

De acuerdo con el budismo, no existe la posibilidad de responsabilizar o transferir los resultados de nuestras acciones, palabras y pensamientos, es decir, de nuestro comportamiento, beneficiosos o perjudiciales, a otras personas o seres sobrenaturales, si se cree en su existencia. Por otro lado, sostiene que no hay seres que asuman las consecuencias de nuestra conducta cuando son perjudiciales. En lenguaje simple, nadie se hace cargo de nuestras faltas. Motivados por un amor incondicional, los budas, maestros, y otras personas podrán empatizar con nosotros y acompañarnos con profunda compasión, amor y sabiduría mientras atravesamos

situaciones dolorosas, pero no asumirán nuestras responsabilidades.

En el budismo, la práctica de la ética tiene el efecto de armonizar las acciones del cuerpo, las expresiones del habla y las formas del pensamiento con el bien de los demás y con las leyes del universo. Sin esta armonía el ser se separa del sí mismo, de su centro divino, y atrae culpa, remordimiento y ansiedad; sin esta armonía, la persona se aísla de los demás seres pudiendo dejarse caer en un estado crítico de depresión.

La práctica de la ética está generalmente ligada a principios y preceptos que reflejan esencialmente el cultivo del amor y la sabiduría. Por ejemplo, San Agustín (354-430) exhorta a amar y entonces hacer lo que se quiera cuando dice: "un breve precepto es dado a ti: ama y haz lo que desees. Permite que la raíz del amor habite en ti porque de esta raíz no puede brotar nada menos que el bien".

En el budismo Mahayana se mencionan tres preceptos llamados puros que definen el camino del *bodhisattva*: no hacer el mal, hacer el bien y salvar a todos los seres. El tercer precepto sugiere "servir a todos los seres" ayudándoles a alcanzar el despertar de su esencia divina.

El budismo Theravada estipula cinco preceptos esenciales que, expresados en forma positiva, dicen: 1) preserva la vida, 2) respeta los bienes ajenos, 3) habla siempre la verdad, 4) lleva una vida sexual correcta, 5) mantén clara tu mente y sano tu cuerpo.

El budismo Mahayana, que es la fuente del budismo Zen, contempla diez grandes preceptos, cinco de los cuales son los mismos del budismo Theravada mencionados arriba, más estos otros cinco, enunciados igualmente en sentido constructivo: 6) evita hablar de los errores y faltas de otras personas, 7) renuncia a vanagloriarte al mismo tiempo que denigras a otras personas, 8) se generoso con los bienes recibidos, incluyendo el *Dharma*, 9) controla todas las emociones nocivas, como la ira, 10) rinde homenaje a los tres tesoros (*Buda, Dharma, Sangha*).

El observar los preceptos no es sólo un asunto de seguir o no las reglas, pero sí de entrenarse uno mismo en la conducta y el comportamiento de un *bodhisattva*. Se dice que los preceptos son como las ruedas auxiliares que se colocan en una bicicleta mientras se aprende a pedalear y mantener



el equilibrio. También se dice que son unos faros que alumbran el camino del *bodhisattva*; siendo así, es decisión del practicante mantenerse en el sendero iluminado por estos faros o desviarse a los espacios oscuros, a riesgo de resbalar y caerse o de perderse en la oscuridad.

Estas consideraciones son las que deben ser tomadas en cuenta al encarar los diferentes aspectos de cada uno de los cinco preceptos brevemente descritos a continuación.



### **Preservar la vida.**

El Maestro Zen Robert Aitken, al referirse a este precepto señala que “hay muchas pruebas [y decisiones] personales en esta práctica, desde lidiar con los mosquitos y ratones hasta tomar partido en el asunto de la pena capital”. El espectro de la práctica de este precepto es amplio y abarca, por ejemplo, nuestra posición moral y ética sobre la violencia institucionalizada, la depredación del medio ambiente, el consumismo, el aborto, la eutanasia, el vegetarianismo.

### **Respetar los bienes ajenos.**

Este precepto va más allá de no tomar los bienes (tangibles y no tangibles) que no nos han sido dados sin el consentimiento del dueño. Más bien tiene que ver con poner atención a las necesidades de las demás personas y practicar la *dana paramita*, la perfección de la generosidad en el sentido de: ¿qué puedo dar en lugar de qué puedo tomar? Si tomamos más de lo necesario, del bien que sea, es muy probable que estemos privando a otras personas de tener su parte.

Es oportuno considerar este precepto desde la visión de la interdependencia, del inter-siendo. ¿Por qué desperdiciar los recursos de la naturaleza, incluyendo los alimentos y el agua? o ¿cómo contribuir menos a aumentar las emisiones de gases contaminantes del aire? o ¿por qué no reciclar los productos que ya no se usan?

### **Hablar la verdad.**

Este precepto implica hablar la verdad y hacerlo honestamente, desde nuestro centro, pero también significa expresar palabras que beneficien y ayuden a los demás, sin buscar ningún reconocimiento. El Maestro Zen Reb Tenshin Anderson nos enseña que “las expresiones basadas en el ego necesariamente son falsas y dañinas” porque seguramente tienden a promover nuestra imagen o tienen la intención de obtener algún beneficio personal. El habla verdadera, por el contrario, fluye naturalmente cuando nace de nuestro ser verdadero, de nuestro centro, y busca el bien de los demás.

Muchas veces no decimos la verdad, o la decimos a medias, para no confrontar una posición falsa y para aparentar ser una “buena persona”. Decir la verdad y decirla completa requiere atención plena y un examen honesto de nuestra motivación para evitar que detrás de nuestras palabras haya huellas de egocentrismo (codicia, rencor, engaño).

### **Observar una conducta sexual correcta.**

En Occidente el tratamiento de las relaciones sexuales ha fluctuado entre el puritanismo y la represión y la liberalidad extrema. En este tema delicado, el budismo aconseja conducirnos por el “camino del medio” y, como individuos, permitir que la sabiduría y el amor incondicional, guíen nuestros pensamientos, palabras y acciones, antes que una lista de reglas, muchas veces fuera de todo contexto y de sentido del bien común. Thich Nhat Hanh sugiere un principio simple y a la vez profundo al aconsejar que estas relaciones se basen en una profunda atención y en un sincero amor bondadoso.

### **Mantener la mente clara y el cuerpo sano.**

La observación de este precepto no significa una prohibición absoluta de ingerir algunas bebidas o alimentos. Por otro lado, la definición de bebidas o alimentos intoxicantes que nublen la mente o dañen el cuerpo no es enteramente conclusiva. Por ejemplo, no se prohíbe tomar café o te, a menos que se usen para alterar nuestra experiencia ordinaria o se los ingiera en proporciones que afecten la salud corporal. Lo importante, aconsejan los maestros, es no usar las bebidas o alimentos como medios para manipular, distorsionar o distraernos de la experiencia inmediata y directa de la vida, momento a momento, tal como es.



Una explicación más detallada de los preceptos se halla en el libro “Zen: Una Manera de Vivir. Enseñanzas de la Maestra Berta Meneses”, editado por Hugo Ramos.