

## **Parte 2: Explorando la Práctica Budista- Los Cinco Preceptos**

### **Semana 3: El Segundo Precepto- El Principio de Generosidad**

*Forma Positiva: Con acciones de amor y bondad purifico mi cuerpo*

*Forma negativa: Me comprometo con el Principio del entrenamiento a no tomar lo no dado.*

*Pāli: Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

#### La Fundamental Virtud Budista

La Generosidad -dāna en Pāli y en sanscrito - ha sido llamada la virtud budista fundamental. El dar a los otros es un modo directo de relajar nuestra atención para con nuestros propios deseos y puede ser practicada por aquellas personas cuyas vidas les dejan poco tiempo para prácticas más formales, tales como retiros o meditación. Por estas razones muchas escuelas budistas ven en el cultivar de la generosidad la primera etapa del Camino. Pero al mismo tiempo la generosidad es, también en cierto sentido, la culminación de la vida espiritual total: la persona iluminada es espontáneamente generosa, ya que no mira el mundo en términos de su propio ser y para con el otro, sino que actúa desde un profundo sentido de interconexión con los demás seres. Conforme nuestra vida espiritual se desarrolla, nuestros actos gradualmente vienen a expresar más y más de este auto-trascendente espíritu de generosidad.

La práctica de la generosidad ataca nuestra aparente percepción del mundo desde dos direcciones. Por un lado socava nuestra dependencia a las posesiones y la mentalidad ansiosa de pobreza a la que da nacimiento. Al mismo tiempo hace más profunda nuestra empatía por los otros.

La generosidad es por igual la base en la cuál construimos la comunidad espiritual y permite que nos relacionemos entre nosotros en base al mettā más que lo económico, desde el “Modo de Amor” más que en el “Modo de Poder”. La generosidad es altamente contagiosa: cuando somos generosos esto contribuye a la generosidad en los demás, lo que en respuesta provoca la generosidad en los otros en un círculo aun mayor. Este es la más importante de los modos de crear Sangha, la Comunidad Espiritual.

#### Lo que no es dāna

La práctica budista de dāna no trata acerca de castigar o de martirizarnos a nosotros, sino de desarrollar y de expresar estados expandidos, cálidos, y estados mentales liberados que son altamente placenteros. Para movernos en esta dirección algunas veces podríamos necesitar forzarnos fuera de nuestros hábitos estrechos, hábitos no generosos y en este proceso nos podríamos sentir incómodos o tal vez hasta adoloridos.

Una analogía pertinente aquí puede ser que el esfuerzo que necesitamos hacer para ejercitarnos, o dejar fuera una adicción o de enfrentarnos a un reto: nos forzamos a través de un corto periodo de tiempo de discomfort debido a que sabemos que esto nos hará sentir más felices a largo plazo. Pero si sentimos que estamos castigándonos o martirizándonos, o si nos sentimos resentidos a

propósito de dar, esto tiende a indicar que estamos viendo nuestra práctica ética en términos de obediencia a una autoridad externa- tal vez a algún dios o a alguna autoridad humana- en lugar de buscar expresar nuestros más profundos valores. Si esto ocurre, entonces necesitamos tomar en cuenta la honestidad de nuestras motivaciones, alejarnos o hasta abandonar nuestra práctica, y tal vez re-engancharnos con ella en el futuro desde bases diferentes.

### No tomar lo no dado

En el sentido ‘negativo’ este precepto nos previene acerca de evitar actos que expresen lo contrario a la generosidad: nuestra tendencia a tomar lo que no es nuestro. Esto implica mucho más que simplemente abstenernos de robar. Las palabras Pāli claramente significan no tomar aquello que no se nos ha dado libremente. Así que si una acción tiene que ver con cualquier elemento que manipule a alguien para obtener lo que deseamos – pero que esas personas preferirían no dar- entonces esta acción es tomar lo no dado. Así que pedir una rebaja o extraer la máxima ganancia de una situación es como tomar lo no dado. Así puede ser considerado el que obtener lo que queremos manipulando o jugando con las emociones ajenas, utilizando nuestro poder o autoridad, explotando las debilidades de los demás o sólo obteniendo de los otros algo conveniente.

De hecho, mucho de los modos de buscar nuestro propio beneficio y que podrían ser vistos como un comportamiento normal - por ejemplo, en el mundo de los negocios- actualmente constituyen tomar lo no dado. Mucho del comportamiento social y económico está regulado por el “Modo de Poder” obteniendo lo que queremos de los otros dentro de los límites establecidos por las costumbres y la ley, es considerado como lo aceptable como acercamiento en muchas de nuestras actividades.

Esto no es sorprendente. Mientras percibamos con el propósito de la vida como un satisfacer nuestros propios deseos esto inevitablemente nos pone en competencia para con los otros- quienes querrían satisfacer sus propios deseos a su vez- podríamos encontrarnos tentados una y otra vez de tomar lo no dado. Por esta razón hacer un esfuerzo constante para practicar este precepto es una práctica difícil de transformación. Constantemente nos confronta con nuestro fundamental acercamiento egocéntrico a la vida y nos enfrenta a acercarnos a un nuevo territorio, donde le damos prioridad a la expresión de nuestra interconexión con los otros más que tomar lo que podamos para nuestro propio beneficio.

### Con los pies en la tierra

Asegurarnos escrupulosamente pagar todo lo que debemos por ejemplo, los bienes y servicios que usamos o los impuestos- hasta cuando fácilmente podemos no pagarlo

Asegurarnos que estamos siendo completamente honestos en cuestiones tales como pedir gastos o beneficios

A un nivel más mundano, podemos comenzar prácticas cotidianas de no tomar lo que no nos pertenece por medio de adquirir conciencia de las pequeñas maneras en que expresamos nuestro tomar o nuestro egoísmo no sólo acerca del dinero y de las cosas materiales sino acerca también de placeres y atenciones. Algunos ejemplos obvios de modos en los que podemos practicar el Precepto son:

Asegurarnos de regresar cualquier cosa que pidamos prestada, especialmente las cosas que realmente nos quedaríamos o nos gustaría quedarnos- los libros podrían ser un ejemplo.

Asegurarnos de compartir nuestras actividades – en casa, en el trabajo, y donde quiera que estemos involucrados- más que el esperar que los demás hagan parte de nuestro trabajo.

#### Modos de dar

Como Principio espiritual, a la generosidad se le da mucha atención en los textos tradicionales budistas. Como es usual, esto implica enlistados- incluyendo listas de varias cosas que podamos dar. Por ejemplo se dice que podemos expresar nuestra generosidad al dar.

- 1.- cosas materiales (incluyendo dinero)
- 2.- tiempo y energía
- 3.- conocimiento
- 4.- ausencia de miedo
- 5.- vida y miembros y
- 6.- el Regalo del Dharma

#### Cosas materiales

Usualmente, cuando pensamos acerca de la generosidad pensamos sólo en su elemento más básico: dar dinero y cosas materiales. Esto es un excelente modo de empezar, y para muchas personas esto será el terreno básico sobre el cual trabajar por algún tiempo. Sin embargo, algunas personas que no poseen riqueza material de la cual dar, así que para estas personas la segunda forma de generosidad – dar tiempo y energía – puede ser una práctica mucho más apropiada.

#### Conocimiento

El conocimiento se puntualiza debido a que hacer ganancias económicas de nuestro conocimiento es una tendencia común pero no algo que siempre notamos. Creemos que es bastante común para un experto el pedir un precio alto por consulta, consejo o entrenamiento, pero esto es otra manifestación del “modo de

poder”. En contraste, el maestro o consejero que goza de compartir su conocimiento- y el beneficio que ofrece a los demás- es practicar una forma poderosa de generosidad.

### Ausencia de miedo

La idea de dar ausencia de miedo puede parecer extraña. Pero podríamos ver la ausencia de miedo de una manera que tiene un enorme poder sobre cualquier estado mental. Nuestros estados mentales tienen un efecto poderoso sobre nuestro alrededor, y hacer el esfuerzo en procurar hacer un estado de bienestar y emocional es un regalo valioso. Muchas personas encuentran que esto puede ser una motivación para mantenerse en un buen estado en lugar de enfocarse en su propio bienestar y esto tiene la ventaja de que se tiene una lugar una expansión natural de nuestra mente fijada sólo en nuestro ser- ya que esto representa una tendencia natural de preservación.

### Vida y Limbo

El cuarto de estos modos de dar- vida y miembros -puede parecer imposible cuando primero escuchamos acerca de ello. Pero probablemente podemos imaginar una situación donde- si realmente nos viéramos forzados a ello- deberíamos arriesgarnos a salvar la vida de alguien que amáramos. Este modo de dar sólo puede surgir de un profundo sentido de relación con el otro, una relación que en el nivel presente de desarrollo tal vez podamos sentir por muy pocas personas especiales. Pero una de las metas de la vida espiritual es incrementar nuestra conciencia y percepción hasta el punto que sintamos una relación con todos los seres.- Y existen muchas historias de practicantes espirituales avanzados que se dan a los otros de un modo que parece casi increíble-, hasta que recordemos lo que sería hacer esto por alguien que realmente amáramos. De hecho, el amor es la base de toda generosidad hasta el punto en que nuestro sentido de relación es lo suficientemente fuerte para no pensar en nosotros mismos estando actuando como seres generosos a pesar de lo que damos.

### El Regalo del Dharma

Puede parecer extraño que dar el “Regalo del Dharma” sea lo último nombrado en esta lista de modos de practicar la generosidad, implicando al mismo tiempo que esta es la mayor forma de dar. Esto expresa el hecho de que los budistas generalmente ven la ignorancia espiritual como base de todo sufrimiento.

Finalmente el único modo de ayudar a alguien a obtener una felicidad duradera es ayudarlos a descubrir su propio potencial espiritual, de tal modo que puedan buscar la felicidad en el lugar adecuado. Este es lo que el Regalo del Dharma hace y por esta razón es visto como la más alta expresión de generosidad. Dar el regalo del Dharma no necesariamente dando pláticas acerca del Dharma - podemos ser amistosos dando un ejemplo positivo y permaneciendo en un estado mental adecuado.

Esto no significa que debemos ignorar la enseñanza formal del Dharma. Ya que muchas personas ven en el

Dharma un salvavidas y ayudando a dar las clases que traen a la gente al budismo es una forma muy efectiva de generosidad. Pero no es aquellos que enseñan o escriben los que están dando el regalo del Dharma. Sus esfuerzos dependen de los esfuerzos de muchas otras personas que mantienen el Dharma y el S. Financieramente y dan su tiempo, energía y conocimiento de muchas maneras relacionadas con el budismo. Todas estas personas son integrales partes de hacer al Dharma accesible a las personas y todos están dando el regalo del Dharma.

### Modos Prácticos

La ética budista trata acerca de las intenciones – acerca de expresar y desarrollar estados mentales positivos, no acerca de mantener una serie de lineamientos o reglas. Pero esto significa que si no sentimos ganas de dar, ¿entonces no hay sentido en el dar? La generosidad no es real cuando nos deshacemos de una sensación de obligación o por que “debemos”. Pero esto no significa que no podemos desarrollar nuestra generosidad cuando todavía no es por completo espontánea. Todos tenemos impulsos de generosidad. Existen muchos (patrones) en nuestro ser, (patrones) de avaricia así como (patrones) de generosidad- y tenemos la elección de escoger qué partes de nosotros ponemos la energía. Si ponemos nuestra energía nuestros impulsos de avaricia se volverán más fuertes – se volverán más

Seres constreñidos y seremos menos felices. Si ponemos nuestra energía nuestros impulsos generosos estos crecerán y se desarrollarán, estos se volverán más fuertes en el futuro y nos sentiremos más abiertos y expandidos. La literatura del budismo tradicional está lleno de sugerencias acerca de los diferentes modos de desarrollar nuestra generosidad poniendo nuestra energía por detrás de la las partes generosas de nuestro ser. Una sugerencia es simplemente notar que cuando tengamos un impulso generoso, después seguirlo hasta su realización. Debido a que tenemos impulsos generosos y no generosos en nuestro ser, un impulso generoso por lo común es seguido por segundas intenciones o pensamientos. Pero si seguimos adelante con el impulso de generosidad fortaleceremos la parte generosa de nosotros poniendo nuestra energía por detrás de ello. Así que si tenemos el impulso de dar a alguien algún dinero o el impulso de ayudar a alguien de algún modo y simplemente lo hacemos, sin segundos pensamientos, y sin arrepentimientos posteriores.

Una de las cosas que nos detienen de dar es simplemente el hecho de que no estamos acostumbrados a hacerlo. No sólo somos el hábito, sino que somos criaturas de hábitos. Podemos empezar a desarrollar el hábito de dar haciendo hincapié en regularmente dando una pequeña cantidad de cosas no caras tan seguido como nos sea posible. Si inviertes tiempo estando junto a gente budista seguramente notarás que mucha gente ha tomado este consejo muy a pecho-

dando cartas y pequeños regalos es usualmente mucho de lo que trata la cultura general alrededor del Centro FWBO centro. Por lo tanto, esta idea de dar pequeños regalos puede ser llevada más lejos todavía. Tradicionalmente, muchos budistas dan algo a diario. . Otros – en un nivel más alto de reto- dan pequeñas cosas por las que alguien exprese un gusto. Así que si alguien dice, “ese es un lindo poster, ¿dónde lo conseguiste?”, simplemente lo sé los das y eso es todo. Prácticas de este modo le otorgan un contexto consciente por poner energías a los actos generosos de un modo que seguramente no pasarían si decidiéramos simplemente que la generosidad es una buena idea y lo dejáramos así.

### La importancia de la generosidad

Como sucede con todos los Preceptos, generalmente no es sólo una práctica elemental que necesitamos de tal modo que podamos seguir adelante con otras partes del Dharma. La generosidad se desarrolla a través del camino del budismo y lo podemos practicar en muchos niveles distintos. Desarrollarse como ser espiritual es acerca de trascender un ego limitado. Conforme seguimos adelante por este camino de conocimiento vemos la vida acerca de lo que podemos obtener para nosotros mismos. Hasta ver acerca de lo que podemos dar a nosotros y al universo. El progreso espiritual y la generosidad van de la mano. Por el momento seremos capaces tan sólo de trascender nuestro ego de maneras muy pequeñas, pero finalmente la generosidad es un asunto de expresión de una mayor sabiduría y el sentido de interconexión que trae consigo. Un ser Iluminado es totalmente y espontáneamente generoso., debido a que él ven a través de los seres la dualidad del ser y del otro. La centralidad de la espiritualidad del camino budista es llevar muy fuertemente el espíritu ideal la idea del B. Un B es un ser que está siguiendo la

El camino espiritual para poder ser usado por los otros. Un b. ve su propia vida como un acto de generosidad.- un modo de contribuir al universo- pero sin sentido alguno de arrepentimiento o de sentir que actúa en contra de sus propios intereses. Para citar a.

Sangharakshita:

“Él amor es, en última instancia , incompatible con el sentido de propiedad y por lo tanto, con la propiedad, y piensa no tanto en términos de generosidad como en términos de compartir mutuo y compartir....”

Finalmente, como en el caso del B. la generosidad es el punto donde el que da , el regalo, así como el que recibe el regalo cesan de ser distinguibles. Esta clase de generosidad es lo que constituye la forma positiva del Segundo Precepto.

Preguntas para reflexionar y discutir

- 1.- ¿Estás de acuerdo en que es mayor “dar que recibir?” ¿Por qué y por qué no?
- 2.- ¿Pueden haber circunstancias en la vida diaria en que tiendes a tomar lo no dado? (¡Existen para casi cualquiera!) ¿Existe un área donde tú no

3.- ¿Qué te detendría de ser generoso? (Una lista tradicional enlista citas que indican el no ver los beneficios, el attachment, una mentalidad de la pobreza y no ser capaz de tener el hábito de dar como los más comunes de los hidrantes a la generosidad – tú podrías pensar en términos parecidos como estos)

4.- ¿Existen cosas particulares por las que encontrarías dificultades para ser dador con o algún impedimento particular para ser no generoso.? ¿Qué actitudes, miedos, u circunstancias objetivas que están por detrás de estas limitaciones? ¿Como afecta esto a tu estado mental?

5.- ¿Podrías tomar como un Precepto Personal acerca de la generosidad la semana próxima – por ejemplo dar algo pequeño cada día o hacer un acto generoso la semana próxima que no podrías hacer?

Te enfocarías en practicar la parte “negativa “ del Precepto el fin de semana próximo?