

Explorando la Práctica Budista – Viviendo el Budismo y Los Cinco Preceptos

Semana 4: El Tercer Precepto- desde la avidez hasta el profundo contenido

Forma positiva: Con tranquilidad sencillez y contento purifico mi cuerpo.

Forma expresada negativamente: me comprometo con el Principio del entrenamiento en abstenerme de una conducta sexual inadecuada.

P li: K mesu micch c ra verama sikkh pada m sam diy mi.

Introducción- el sexo solo es un tipo de avidez

Esta guía trata acerca de liberarnos de las adicciones y avidez que nos alejan de experimentar una paz mental- y no sobre un punto de vista puritano acerca del sexo. En la forma negativa tradicional del Precepto, el sexo es señalado como probablemente el más poderoso tipo de deseo humano y, por lo tanto, como el más grande obstáculo para la satisfacción. Pero de lo que en realidad estamos siendo advertidos es de no permitir que ningún deseo se vuelva un tipo de avidez de características neuróticas que puedan hacer que nuestra mente esté como en una especie de remolino- y el sexo aquí puede representar a todos nuestros deseos. En la forma negativa del Precepto, la idea de una “conducta sexual inadecuada” no implica ninguna actitud moralista hacia formas particulares de actividad sexual tales como sexo fuera del matrimonio, homosexualidad o masturbación. El “comportamiento tope” al que el Precepto se refiere y del que nos advierte, es en contra de una actividad sexual que genere sufrimiento a los demás o a nosotros mismos.

Avidez

La práctica de este Precepto involucra un ejercicio de cierto control sobre nuestros deseos y apetitos, de tal modo que podamos experimentar “la tranquilidad o quietud, la sencillez y el contenido”. El budismo ve en el “avidéz” a un enemigo de el contenido, pero no ve en todos los deseos algo “malo” per se. Muchos deseos son naturales y necesarios e incluso saludables. Cuando tenemos hambre, sed o frío, nuestros deseos por tener comida, agua o calor son totalmente naturales y positivos. Nuestros deseos por tener amistades, una comunidad, belleza, creatividad y la expresión productiva de nuestras energías, son por igual positivas. En suma, parecemos poseer un deseo todavía falto por cumplir de nuestro potencial espiritual, ya que sin este deseo no podríamos crecer y desarrollarnos.

El despojarnos de todo deseo nos condenaría a una vida de estancamiento. Así que nos es debido distinguir entre un deseo saludable y necesario para la vida, de aquellos deseos compulsivos que nos mantienen limitados a un ciclo interminable de insatisfacción. El deseo de este tipo podría ser definido como un deseo que no puede satisfacer la necesidad que estamos intentando aquietar. Por ejemplo, si comemos de más no estamos ingiriendo alimentos por una necesidad nutricional. Tal vez buscamos tranquilizarnos por medio de la comida pues carecemos de autoestima o de afecto. Pero la comida no puede

llenar estas carencias - de hecho, el comer de más nos dificultará obtener lo que necesitamos realmente.

Volviéndonos creativos

Desafortunadamente, algunos de nuestros deseos son compulsivos y a veces neuróticos. Y no será hasta que comencemos a manifestar nuestro potencial espiritual cada vez con mayor intensidad cuando realmente experimentaremos un vacío en nuestras vidas. Usualmente intentaremos satisfacer este sentimiento de insatisfacción interno a través de un aferramiento a las cosas del mundo exterior, como placeres o posesiones. Pero esto sólo puede distraernos temporalmente de nuestra sensación de necesidad interior, así como el comer de más sólo puede distraernos de nuestra necesidad de afecto. Este deseo neurótico es la fuerza que dirige a nuestra sociedad de consumo así como también la vida de muchas personas. Esto nos coloca en una interminable rutina, persiguiendo una zanahoria imaginaria. Pero la felicidad no vendrá al agarrar la zanahoria – la zanahoria nunca podrá nunca ser atrapada. En cambio, la felicidad podrá aparecer al soltar la rutina y de buscar la realización donde, en efecto, puede ser alcanzada.

Para la mayoría de nosotros esto significaría un cambio radical en el modo en que nos acercamos a la vida y tal vez algunos de nosotros no podríamos hacer un cambio tan repentino. Pero la práctica de este Precepto nos permite tener un modo detener un comienzo al empezar a dejar los más obvios comportamientos de adicción basados en una avidez. Esto puede ser una de las maneras principales de practicar el cómo volvernos creativos en lugar de repetir viejos patrones que profundizan nuestras reacciones de comportamiento. Así, por ejemplo, cuando sentimos la urgencia de escapar de nuestro sentimiento de insatisfacción yendo por refugio en distracciones normales – comida, cigarrillos, comprando, ingiriendo alcohol, drogas, sexo o lo que creamos nos convenga-, en lugar de responder de manera inconsciente, podemos permanecer conscientes y ejercitar nuestra libertad y elegir hacer algo diferente y creativo . Al principio esto significará que deberemos enfrentar algunas incomodidades. Pero a largo plazo- y tal vez de una manera más rápida de la esperada-, podremos experimentar estados mentales cada vez más positivos, así como un sentimiento mayor de libertad y de poder en nuestras vidas.

Los peligros de la distracción

Las maneras en que nos distraemos de nuestros sentimientos de insatisfacción pueden no ser “malos” en sí, pero a menos que los mantengamos en su lugar correspondiente pueden tener, por lo menos, tres consecuencias negativas. Primero, si orientamos nuestra vida alrededor de esas maneras de obtener satisfacción podemos obstaculizar el atender lo que realmente puede satisfacernos, de tal modo que desperdiciaríamos nuestras vidas por estar constantemente buscando nuestra satisfacción en el lugar equivocado. En segundo lugar, estas maneras de distraernos pueden volverse adictivas. Entre

más comamos con glotonería, bebamos, fumemos, tomemos drogas, adquiramos propiedades, compremos, consumamos, nos masturbemos, permitamos fantasías románticas o lo que más creamos que así nos conviene, más difícil será desligarnos de nuestros hábitos y buscar satisfacción de otros modos más efectivos. Y en tercer lugar, nuestras distracciones adictivas frecuentemente darán lugar a estados mentales negativos de tal manera que en vez de ayudarnos a ser felices, sólo nos separarán todavía más de las partes que nos constituyen y que nos brindarían una satisfacción real. Por ejemplo, cuando nuestros deseos no son recompensados podríamos sentirnos frustrados o enojados contra la gente que nos separa de lo que queremos. De hecho, nuestro intento por lograr la felicidad por medio del consumo, las pertenencias o a través de experiencias en el mundo exterior pueden servir de anfitriones a estados mentales negativos, incluyendo la deshonestidad, resentimientos, envidia y ser causantes de una gran ansiedad.

Sexo

En su forma tradicional negativa este Precepto se concentra particularmente en el sexo en tanto representa ser un anhelo muy poderoso para muchas personas. El budismo no ve en el sexo en sí algo “malo” pero el sexo puede servir como un punto focal del deseo desmedido. Por lo tanto, tendremos que incluir nuestra creatividad y sentido ético en nuestra vida sexual.

Para los budistas laicos, la forma negativa de este Precepto entendido de manera tradicional implica que debemos evitar el adulterio, la violación y el rapto. Esto no nos es de mucha ayuda en tanto guía de comportamiento en la vida cotidiana, así que necesitamos regresar a los Principios básicos. El Principio que nos es necesario aplicar aquí obviamente será el de no lastimar a otros seres o a nosotros mismos a través de nuestro comportamiento sexual.

Nuestros deseos sexuales tienden a lastimar a los demás si no los tomamos en cuenta al buscar nuestro propio placer. Por lo tanto debemos intentar tener parejas sexuales que tengan un valor en sí, basando nuestras relaciones en metta y no en la explotación de los demás o usándolos como si de objetos sexuales se tratara. Esto incluiría no involucrarse en relaciones de desigualdad donde la pareja tiene expectativas que no estamos dispuestos a cumplir. Debemos también evitar causar daño a terceras personas por causa exclusiva del sexo, por ejemplo, teniendo sexo con una de las partes que constituyan una pareja estable. En estos tiempos, la pornografía necesita ser abordada a la luz de este Precepto.

No dañarnos a nosotros mismos

Nuestros deseos sexuales nos lastiman si permitimos que se vuelvan un anhelo neurótico o si se presentan de un modo tan demandante que nos evitan experimentar la paz mental. Debemos manejar nuestro impulso sexual de tal modo que no domine nuestra experiencia o nuestra agenda vital- si acaso lo permitimos , el sexo puede controlar nuestra entera existencia. Manejar

nuestros impulsos sexuales no significa reprimir nuestros deseos sexuales innecesariamente. Esto implica lo que se nombre como “cuidando las puertas de la percepción”- controlando la manera en que usamos nuestros sentidos para reducir la cantidad de estimulación sexual que recibimos. Tenemos entonces la elección acerca de dónde colocar nuestra atención y si constantemente escogemos enfocarnos en lo que encontramos sexualmente estimulante, encontraremos muy difícil el realizar la paz mental.

El cuidar las puertas de la percepción también implica el observar la manera en que utilizamos nuestra mente, de tal modo que no usemos fantasías sexuales como un distractor que nos aleje de nuestras propias experiencias. (en budismo la mente es vista como el sexto sentido, ya que la mente es otro portal por el cual los estímulos pueden entrar en nuestra conciencia).

El manejar nuestros impulsos sexuales de un modo ético no implica glorificar al sexo como algo sublime ni el demonizarlo como algo “malo”, siendo que ambos puntos de vista le otorgan al sexo un poder que no posee. Nuestro impulso sexual es parte de nuestra herencia animal- ni espiritual ni demoníaco.

Abstinencia

La completa abstinencia sexual ha sido vista tradicionalmente como una práctica importante para los monjes, para las monjas y para otras personas que seriamente siguen el camino espiritual. En los días en los que no existía la anticoncepción esto funcionaba así debido a razones prácticas. Pero el celibato es también una práctica importante en sí. Liberar la mente de los disturbios constantes causados por el deseo sexual es un enorme paso dado hacia la satisfacción. La abstinencia también hace que la energía esté disponible para otros propósitos, especialmente la meditación. Por esta razón, los budistas que normalmente no son célibes se refrenan de la práctica sexual por periodos temporales específicos, tal vez sólo por algunas semanas o estando en retiro, o tal vez por un tiempo más largo.

Tranquilidad sencillez y contento

El propósito de este Precepto es ayudarnos a ser más felices. Al liberarnos de los deseos neuróticos y de las necesidades biológicas que pueden resultar esclavizantes, podemos crear un espacio en el cual somos capaces de experimentar una paz mental y estados mentales positivos. Pero en el siglo XXI el anhelo no sólo es el enemigo de la satisfacción. Nuestra sociedad anima un tipo de vida cuyo ritmo es acelerado, rápido, por lo que deja muy poco espacio para estados mentales un poco más expandidos. Muchos de nosotros trabajamos largas horas, empleándonos básicamente en obtener una paga a un ritmo que agota nuestras energías y que causa altos grados de ansiedad. Por lo cual, mucho de nuestra vida puede ser desperdiciado sólo ganando dinero o ya sea gastándolo de tal manera que no hacemos uso de nuestra energía para realizar nuestros periodos de descanso de una manera

creativa. “Comprar y gastar, así desperdiciamos nuestro poder”. Y nuestros sobrecargados estados mentales pueden volverse adictivos, así que encontramos muy difícil “apagarlos” y así es como utilizamos nuestro tiempo libre para sobrecargarnos más todavía, mirando la tv o surfeando en la red (webbing) .

Cultivando la simplicidad

Si queremos paz mental- lo que el Precepto llama - sencillez y contento- entonces necesitamos ver la simplicidad como una cualidad positiva, así como cultivarla. Tal vez necesitemos realizar algunas decisiones que tiene que ver con nuestras prioridades y entonces simplificar nuestras vidas de manera consecuente. Tal vez necesitemos notar que el tener menos posesiones – y gastando menos tiempo ganando dinero para obtenerlas-, puede hacer de nuestra vida algo más enriquecedor y no algo que nos empobrece. Tal vez tengamos que superar el condicionamiento que nos dice que la simplicidad es igual a pobreza, y entonces apreciar la belleza y el deseo de la simplicidad. La simplicidad en la vida, al igual que la simplicidad en el arte, es un aspecto de refinado buen gusto, ya que se libra del adorno innecesario y permite una abertura al sentido del espacio, la luz y la libertad.

El cultivar la tranquilidad o quietud , la sencillez y el contento no significa que debamos sólo esperar, haciendo nada por nosotros. Tenemos energías y debemos utilizarlas, o ellas se volverán en nuestra contra. Y es que en estas, nuestras sociedades de prosperidad, muchos de nosotros podríamos vivir de una manera más simple a la acostumbrada y esto podría permitirnos gastar menos del tiempo sólo aplicado en lo económico. Este es lo que de hecho muchos practicantes de budismo eligen llevar a cabo, reduciendo el tiempo invertido en el trabajo meramente económico para invertir más tiempo en una práctica espiritual, altruista y con fines creativos así como haciendónos la vida más relajada y espaciosa. Para muchas personas esto suena como una idea atractiva, pero el alcanzarla implica el desatarnos de una sociedad de consumo- idea que podría no sonar tan atractiva y que requiere cierta determinación y fuerza de carácter, ya que usualmente va en contra de los valores de la sociedad de hoy en día.

Preguntas para reflexionar y discutir

- 1.- ¿Estas de acuerdo en que muchos de los deseos que impulsan la actividad humana son un tanto obsesivos? Si así opinas, da algunos ejemplos.
- 2.- “La felicidad no proviene tanto de obtener lo que queramos sino de poseer menos”, ¿estas de acuerdo con esta sentencia? Si así opinas ¿qué habrías de decir a propósito del acercamiento a la felicidad que ofrece la sociedad de consumo?
- 3.- ¿Cuáles son algunos de tus aspectos avidez y posibles adicciones? (todos

las tenemos).

4.- ¿Qué tan tan a menudo piensas en el sexo? ¿Hasta qué nivel tiendes a buscar impresiones visuales que incrementen tu deseo sexual? O, dicho de otro modo, ¿qué tanto guardas las puertas de la percepción para limitar tu deseo sexual?

5.- ¿Ves en la sencillez- en el sentido de mantener lo que nos pertenece y que consume lo necesario para una vida sana- como una cualidad positiva o negativa? ¿Qué dimensión tienes acerca de realizar la sencillez en tu vida?

6.- ¿Crees que tenga todo este tema que ver con tener una vida muy ocupada o una que no es lo suficientemente ocupada? De cualquier modo, ¿qué podríamos hacer al respecto?

Ejercicios sugeridos para hacerlos fuera del curso

1.- Permítete al menos por una hora, el hacer absolutamente nada esta semana- o tal vez por periodos más largos. Nota la sensación de aburrimiento, ansiedad o insatisfacción. Nota lo que quieres hacer para escapar de cualquier falta de placer. En lugar de ello, sientate junto a tu incomodidad por un rato y entonces realiza una actividad que implique un esfuerzo diestro, como por ejemplo, meditar o hacer ejercicio.

2.- Considera tomar esta guía ética como un Precepto personal durante una semana, por ejemplo:

-dejar una adicción de poca importancia por una semana.

-evitar ver televisión por una semana.

-simplificar tu vida de alguna manera sencilla, como al dar algo que poseas.

-practicar guardar las puertas de tu percepción esta semana, evitando los estímulos sexuales o evitando las impresiones sensoriales que den lugar a otros anhelos que sean más relevantes que tu práctica- el deseo por la comida puede ser un buen ejemplo.

3.- Decide ir en retiro. Consulta a un miembro de la Orden acerca de cuáles pueden ser los retiros apropiados, elige una semana y has una reservación.