

Una vida de Bendiciones



Guía para la Prosperidad,
la Paz y la Felicidad

T Y Lee

Prólogo del Ven. Dr. I. Indasara Thero

• BUDISMO •

Dana ——— Practica la generosidad ayudando a otros.

Sila ——— Cultiva la moralidad observando los Cinco Preceptos.*

Bhavana — Adquiere sabiduría a través de la meditación.

*Los Cinco Preceptos:

- 1 Abstenerse de dañar o matar ningún ser vivo.
- 2 Abstenerse de tomar lo que no nos es dado.
- 3 Abstenerse de conductas sexuales inapropiadas.
- 4 Abstenerse de mentir y hablar falsedad.
- 5 Abstenerse del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.



Una vida de Bendiciones

Guía para la Prosperidad,
la Paz y la Felicidad



T Y Lee

Prólogo del Ven. Dr. I. Indasara Thero

Composición y diseño Geelyn Lim
del libro y portadas: Qzee Creations
geelyn@qzeedesign.com

Traducción al español: Miguel A. Piquero Hidalgo

Siempre que no se realicen modificaciones, este folleto puede ser traducido, reproducido o reimpresso, total o parcialmente, sin necesidad de pedir permiso. No obstante, el autor apreciaría ser informado, a través de correo electrónico, a: admin@justbegood.net

Todos los derechos reservados
T Y Lee
Singapur
2008

ISBN 978-981-08-2665-9

Índice

Prólogo	6
Prefacio	8
Introducción	11
La guía del Buda hacia la Paz y la Felicidad	14
1. Moralidad Básica	15
2. Creando y gestionando riquezas	19
3. Protegiendo nuestros activos	23
4. Amigos verdaderos y amigos falsos	28
5. Protegiendo nuestras relaciones	31
6. Cualidades para triunfar	41
Cómo acumular riquezas	45
1. Bienestar y progreso materiales	45
2. Bienestar y progreso espirituales	48
Cómo evitar los declives	53
1. Declive material	53
2. Declive moral	54
3. Declive espiritual	54

Una vida de bendiciones	56
1. Las bendiciones esenciales	58
2. Las bendiciones adicionales	61
3. Las bendiciones personales	64
4. Las bendiciones superiores	69
5. Las bendiciones supremas	74
Conclusión	85
Cartas de alrededor del mundo	87
Apéndices	
1. Sutta Sigalovada	97
2. Sutta Vyagghapajja	116
3. Sutta Parabhava	124
4. Sutta Maha Mangala	128

Aquellos que conocen el budismo sólo de forma lejana llegan algunas veces a la conclusión de que éste era más bien relevante para los monjes y monjas que vivían en remotas junglas de la antigua India y de que no tiene nada significativo que decir para la humanidad del siglo XXI. Este folleto despejará tales percepciones infundadas. El Buda tomó en cuenta las preocupaciones perennes de los seres humanos –la naturaleza del bien y del mal; cómo estar en paz con nuestro prójimo; el significado de la vida y, aún más importante, cómo ser un individuo pleno y feliz. El autor ha seleccionado cuatro discursos del Buda que tratan de todos estos temas, escribiendo luego un comentario sobre cada uno de ellos. El resultado es una guía para la vida budista que es práctica, de amena lectura y llena de sentido común."

Venerable Shravasti Dhammika

Sociedad Budista Dhamma Mandala

Singapur

Autor de "Good Question, Good Answer"

"T. Y., en su folleto 'Una vida de Bendiciones,' ha elegido cuatro enseñanzas muy útiles y prácticas para la vida diaria, las cuales sirven como base para una más profunda sabiduría. Se trata de 'Dhamma para todos' que sobresale por su claridad, su simplicidad y por su enfoque en la flexibilidad y adaptabilidad del budismo en nuestra era moderna. 'Una vida de Bendiciones' subraya la práctica simplicidad del budismo, en oposición a la fe, un tanto dogmática, característica de otras religiones. Por su relevancia con respecto a los problemas sociales de nuestro tiempo, así como por su posible aplicación práctica en la vida diaria, recomiendo con énfasis este folleto, para ayudar a difundir el Buen Dhamma."

Venerable Pannyavaro Mahathera

Monasterio Bodhi Tree, Tradición del Bosque

Australia

Fundador y administrador de BhuddaNet



Prólogo

Por el Venerable Dr. I. Indasara Thero

Un día un joven me preguntó, "¿Cómo puedo vivir una vida feliz y próspera, sin enfrentarme a dificultades?" Le dije simplemente que debería no realizar acciones que condujeran al arrepentimiento, a la tristeza o a la lamentación. Tal forma de vida conduce a la prosperidad y a la felicidad. En su folleto "Una Vida de Bendiciones" T.Y. Lee muestra cómo alcanzar prosperidad y felicidad de acuerdo a los principios budistas. Para ello ha seleccionado unos pocos y bien conocidos suttas del Sutta Pitaka, presentándolos de una forma directa y fácilmente inteligible.

T.Y. Lee introduce primero el Sutta Sigalovada, exponiendo la moralidad básica, el cómo proteger y acumular riquezas y bienestar, amistades y relaciones, así como las cualidades necesarias para triunfar. Procede luego con el Sutta Vyagghapajja, analizando las enseñanzas del Buda sobre cómo una persona laica debería acumular bienestar material y espiritual.

No obstante, y ya que incluso una persona que goce de bienestar puede sufrir declive a través de una conducta inconsciente, El Buda nos enseña, en el Sutta Parabhava, cuáles son las causas de tal declive. El escritor presenta tales razones de forma clara y simple, emplazándolas en tres diferentes apartados.

Asimismo, T.Y. Lee enfoca el Sutta Mangala desde un nuevo ángulo, agrupando las treinta y ocho Bendiciones bajo cinco compartimentos que él enumera como diferentes Bendiciones: Bendiciones Esenciales, Bendiciones Adicionales, Bendiciones Personales, Bendiciones Superiores y Bendiciones Supremas respectivamente.

En resumen, T. Y. Lee muestra en este folleto cómo obtener prosperidad y felicidad; cómo evitar el declive material, moral o espiritual e ilustra al lector acerca de las bendiciones en la vida. Por ello, recomiendo con énfasis este folleto, como material que contiene conocimiento para tener una vida de bendiciones en la perspectiva budista.

Venerable Dr. I. Indasara Thero

Decano

Departamento de Filosofía Budista

Buddhist and Pali University of Sri Lanka

Sri Lanka



Además de los tradicionales países budistas de Asia, donde el budismo mantiene su vigor, el budismo está creciendo a un ritmo trepidante en países de Europa y América, siendo además en la actualidad la religión de más rápido crecimiento en Australia. Con creciente frecuencia, gentes modernas y educadas sienten la necesidad de hallar enseñanzas espirituales vaciadas de mitos y contenidos fantásticos, libres de amenazas de castigos y sin creencias que vayan en contra de la ciencia y la razón.

Simple fe y adoración no son ya suficientes en nuestros días. El budismo, con sus prácticas y consistentes enseñanzas y con su relevancia para nuestros tiempos, es capaz de satisfacer mentes inteligentes e inquisitivas, siendo por ello de gran atracción en nuestra sociedad actual. El Sutta Sigalovada, el Sutta Vyagghapajja, el Sutta Parabhava y el Sutta Mangala son buenos ejemplos de tales enseñanzas, siendo sensibles y de fácil aplicación y conducentes al desarrollo y crecimiento, tanto personal como espiritual. Este folleto se basa en estos cuatro Suttas.

Deseo promover un mayor entendimiento acerca del budismo a través de presentar estas enseñanzas esenciales de una manera concisa, simple y llana, para que puedan ser apreciadas por más personas. He pensado que también sería útil el tener dichos suttas compilados en un sólo libro, para servir tanto de fácil referencia a todos los budistas

practicantes como de conveniente referencia para todos los estudiantes del budismo. Por tanto, las traducciones comúnmente accesibles del Venerable Narada Thera se incluyen también en los Apéndices.

Las Enseñanzas del Buda fueron originalmente memorizadas y recitadas en lugar de ser escritas y leídas. Pero al escribirse, tales recitaciones resultan a veces de difícil lectura. Tal complejidad resulta del hecho de haberse originado hace más de 2.500 años, en condiciones muy diferentes a las de nuestra presente era y en un lenguaje bastante distinto al nuestro.

Por lo tanto, y en línea con la meta de hacer tales enseñanzas más accesibles y fáciles de entender, tales suttas se presentan en un contexto moderno, usando un lenguaje contemporáneo. Además, se han dividido en capítulos, con secciones, subsecciones y con explicaciones insertadas, para facilitar su lectura. Sin embargo, se han mantenido el flujo y la secuencia de los textos, en la mayor medida posible, para preservar el espíritu de las Enseñanzas del Buda.

Deseo expresar mi más profunda gratitud al Venerable S. Dhammika, por su guía y paciencia sin límites. Al Venerable Dr. I. Indasara Thero por escribir el prólogo. Al Venerable Pannyavaro Matear por revisar el folleto y al Sr. Leong Kum Seng y a la Srta. Hah Ah Yew por sus valiosas sugerencias y por su ayuda en la revisión del texto. También siento un gran privilegio al haber podido trabajar con la Srta. Sylvia Bay en el presente folleto. Mi sincero aprecio se dirige de nuevo a la Srta. Geelyn Lim por todo su arduo esfuerzo en

el diseño y preparación del folleto. También deseo expresar mi agradecimiento a D. Miguel A. Piquero Hidalgo por traducir este folleto al español. Todos los errores, faltas u omisiones son solamente míos y me alegraría oír de cualquiera que pueda corregirlos, para mejorar este folleto.

Gracias también a todos mis maestros y amigos en el Dhamma por su apoyo y ánimo desde el mismo comienzo. Mi gratitud a mis padres y a mi esposa, Susan, por toda la ayuda que me han proporcionado en mi 'trabajo' de propagar el Dhamma. Finalmente, mis gracias especiales a las personas que, desde distintas partes del mundo, han hecho de 'Sólo sé bueno' tal éxito y que han ayudado a propagar el Dhamma dondequiera que se hallen.

Que todos los seres puedan ser felices y tener bienestar, libres de todo sufrimiento físico y emocional. Que todos los seres puedan embarcarse en el Camino del Buda y realizar Nibanna. Que puedan todos los méritos de este proyecto ser dedicados a la felicidad y a la emancipación de todos los seres y que ayuden a proteger y expandir las Enseñanzas del Buda.

T Y Lee
www.justbegood.net

Diplomado en Budismo, Sri Lanka
Licenciado en Derecho (Cum Laude), (Reino Unido)
Master en Administración de Empresas, EE UU





Introducción



El budismo es generalmente percibido como una práctica altamente espiritual, con la elevada meta de salvar a todos los seres sintientes, o de obtener Nibbana. Sin embargo, es a menudo ignorado el hecho de que El Buda impartió también muchas enseñanzas valiosas para guiar a las gentes en sus vidas diarias, ya sea en la familia, administrando sus negocios o en su interacción social.

Uno de los factores clave para la rápida expansión del budismo en la antigua India fue la habilidad del Buda como maestro, con la capacidad de percibir la madurez moral y espiritual de sus oyentes. Por ejemplo, si Él veía que sus oyentes no se hallaban preparados para entender Las Cuatro Nobles Verdades o El Camino Noble Óctuple, entonces les impartía las enseñanzas más básicas, más fáciles de entender y de ser aceptadas.

Para las gentes ordinarias El Buda explicaba los beneficios de la generosidad y la moralidad de forma que, si aceptaban y practicaban estas enseñanzas, tendrían mejores vidas presentes así como reencarnaciones más favorables, o incluso celestiales, en el futuro. A través de aprender y practicar incluso estas enseñanzas básicas se crean las condiciones para que continúen en el camino hacia la iluminación plena en sus vidas futuras.

El Buda sabía que sería poco realista y sin sentido el tratar de explicar enseñanzas superiores a aquellos que no estaban



preparados para ellas. De lo contrario, no sólo les habría confundido sino que—aún peor—les habría alejado del Dhamma. Sólo cuando veía que estaban preparados El Buda les impartía enseñanzas superiores.

El budismo habría fallado si El Buda no hubiera adaptado sus enseñanzas de acuerdo a la capacidad de sus oyentes. Él era capaz de variar el estilo, el contenido y la profundidad de sus enseñanzas para que sus audiencias recibieran el mayor beneficio de ellas. Tal flexibilidad contribuyó también a la supervivencia del budismo, a su expansión y a su éxito a través de los tiempos.

De forma similar, en nuestra era de rápidos cambios y con frecuencia de excesivo materialismo, muchas personas se hallarán más interesadas en aquellas enseñanzas que tengan un impacto positivo e inmediato en sus vidas diarias. Por tanto, las prácticas y sencillas enseñanzas del Buda aquí presentadas serán de gran valor y servirán como punto de partida para muchos. Además, en caso de seguir las, estas enseñanzas servirán de peldaños hacia ideales más elevados, hacia el progreso espiritual y, más importante, ellas marcarán el comienzo del viaje en el budismo.

Este folleto está basado en El Sutta Sigalovada (Código ético para seglares), el Sutta Vyagghapajja (Condiciones para el bienestar), El Sutta Parabhava (Causas del declive) y El Sutta Mangala (Discurso sobre las bendiciones). Éstos son grupos sistemáticos y comprensivos de normas a aplicar en la vida diaria, en las relaciones sociales e incluso en la economía y la política, las cuales conducen gradualmente a enseñanzas más profundas del Buda.



Se debe hacer notar, no obstante, que estas enseñanzas no son mandamientos del Buda. El Budismo no abriga el concepto de seres celestiales estableciendo normas que, si se desobedecen, conllevan un castigo eterno en el infierno. El Budismo no se basa en recompensas y amenazas sino en conocimiento y entendimiento. Sólo a través de exploración, cuestionamiento y adecuado entendimiento de las enseñanzas del Buda, pueden éstas ser seguidas.

Fe ciega y adoración sin pensar no son prerequisites para ser budista. Estas son, de hecho, cualidades negativas a evitar ya que ellas conducen al dogmatismo, a la terquedad y a la inflexibilidad. En budismo, una mente receptiva e inquisitiva es considerada una valiosa cualidad y un signo de apertura e inteligencia.

No hay aquí nada místico o remotamente exótico. El Buda nunca recurrió a rituales supernaturales ni requirió grandes actos de fe en ninguna de sus enseñanzas. Aquí todo es racional y sensible, relevante al tiempo presente y muy llano. Estas enseñanzas no son difíciles y cualquiera las puede practicar, sea o no budista.

Acércate a estas enseñanzas con una mente abierta. Haz un sincero esfuerzo en observarlas y practicarlas. Los resultados serán inmediatos y beneficiosos, tanto para esta vida como para las vidas posteriores.

Guía del Buda para la Paz y la Felicidad

El Sutta Sigalovada

La Guía del Buda hacia la Paz y la Felicidad se basa en el Sutta Sigalovada, uno de sus más grandes y más valiosos conjuntos de enseñanzas. Éste trata de moralidad básica, de cómo adquirir y conservar riquezas, de amistades, de las responsabilidades recíprocas en las relaciones sociales y de las cualidades de las personas que triunfan. Estas enseñanzas benefician tanto a las personas individualmente como a la sociedad en su conjunto.

El Sutta recibió el nombre de Sigala, un joven que vivió durante los tiempos del Buda. Sigala era testarudo, materialista y obstinado, siempre hallando excusas para no presentar sus respetos al Buda o ni siquiera ir a los templos.

Los padres de este joven eran devotos del Buda pero no podían hacerle seguir sus propias huellas. Su padre, un hombre muy rico, se hallaba preocupado de que Sigala perdiera el rumbo y dilapidara la fortuna que le aguardaba como herencia.

Tras una seria enfermedad, el padre llamó a Sigala a su lecho de muerte, para transmitirle sus últimos deseos. Éste le pidió a Sigala que, cada mañana, adorase las seis direcciones cardinales, norte, sur, este, oeste, nadir y cenit.

Ya que ésta era una práctica común en India en esos tiempos, Sigala aceptó tal petición y la obedeció, realizando tal ritual, de forma fidedigna, cada mañana.

Tal y como el padre había deseado, una mañana El Buda se encontró con Sigala cuando éste se hallaba adorando las seis direcciones. El Buda le preguntó por qué lo estaba haciendo, a lo que Sigala contestó que estaba llevando a cabo los deseos de su moribundo padre.

El Buda entonces procedió a darle una nueva y más significativa explicación a su ritual. La explicación conformó las bases del discurso que ahora conocemos como el Sutta Sigalovada. Al final de este discurso Sigala tomó refugio en El Buda y se convirtió en uno de sus devotos seguidores.

1. Moralidad Básica

Cuatro acciones dañinas a evitar

Evitar dañar o matar seres vivos [1]

A través de no herir ni matar.

Así es como cada individuo protege a otros del sufrimiento y el daño,
y cómo se protegen la vida y la seguridad de los individuos.

Evitar tomar lo que no nos es dado [2]

No tomando lo que no nos es dado.

Así es como cada individuo protege a otros de pérdidas y adversidades,
y cómo se protegen los ingresos y las posesiones de los individuos.

Evitar conductas sexuales inapropiadas [3]

No participando en conductas sexuales inapropiadas. Así es como cada individuo protege a otras familias de la miseria y el sufrimiento, y cómo se protegen la unidad y el bienestar familiar.

Evitar mentir [4]

No mintiendo ni usando otras formas de falso hablar. Así es como cada individuo protege a la sociedad de la sospecha y el desorden, y cómo se protegen la integridad y la seguridad de las sociedades.

Cuatro razones por las que se cometen estas acciones dañinas

Deseo

Por ejemplo, por el deseo de un placer inadecuado, uno se puede inmiscuir en conducta sexual inapropiada.

Enojo

Por ejemplo, a causa del enojo incontrolado, uno puede dañar a otro.

Ignorancia

Por ejemplo, a causa de ignorar que es incorrecto el comprar material robado, falsificado o pirateado, uno puede tomar lo que no le es dado.

Temor

Por ejemplo, a causa de temer que un error o una falta puedan ser descubiertos, uno puede mentir.

Una persona virtuosa no se dejará arrastrar por deseo, enojo, ignorancia o temor. Como tal, dicha persona evitará estas acciones dañinas.



El Buda comienza sentando las bases de una moralidad básica que todos, sin excepción, deberían esforzarse por incorporar en sus vidas. No deberíamos causar sufrimiento a través de matar o herir, ni a través de robar o mentir, ni por adulterio. No deseamos que el sufrimiento nos venga en estas formas a nosotros y, por tanto, no deberíamos ser la causa de tal sufrimiento para otros.

Cualquiera que comete habitualmente tales actos se encontrará, tarde o temprano, en problemas. Esto es de sentido común. Los Cinco Preceptos que todo practicante budista trata de observar incluyen el evitar estas cuatro acciones, así como el uso indebido de alcohol y drogas.

En un sentido más amplio, cada individuo ayuda, de hecho, a proteger la sociedad a través de evitar estas acciones negativas. De forma análoga, cuando los individuos, de forma colectiva, evitan estas acciones, cada individuo se halla protegido también por la sociedad. Por tanto, El Buda enfatizó la gran importancia de estos fundamentos de moralidad, donde yacen las bases para la paz y la felicidad, tanto del individuo, como de la sociedad en su conjunto.



Notas

- [1] 'Todos los seres vivos' incluye no sólo a los seres humanos sino también a los animales.
- [2] Ello incluye la propiedad que alguien haya perdido o abandonado. Cuando sea posible, se debería hacer un esfuerzo para retornar tal propiedad a su debido dueño. Esto también incluye copyright y propiedad intelectual, donde la falsificación y la piratería causan pérdidas a sus verdaderos propietarios.
- [3] Esto significa adulterio, relaciones con los seres queridos de otros y el forzarnos a alguien que no nos desea.
- [4] Ello incluye todas las formas de falsedad en el habla, así como palabras que causen daño, tales como la difamación, el insulto, los cotilleos o la propagación de rumores.

2. Creando y gestionando riquezas

Creando riquezas

Aquél que es sabio y moralmente recto
brilla como un fuego en la cima de una colina.
Él crea sus riquezas pacientemente, poco a poco,
como las abejas laboran su miel.
De tal forma, las riquezas se acumularán de forma
constante, como un hormiguero que crece en su altura.

Gestionando riquezas

Aquél que crea sus riquezas de esta forma
Se halla preparado para vivir en y encabezar una familia.
Las riquezas deberán ser divididas en cuatro partes
para que uno siempre tenga buenos amigos y una
vida favorable.

Una parte se deberá usar y gozar como frutos del
trabajo, tal vez usando una porción para ayudar a los
necesitados y a los menos afortunados.
Dos partes se deberán usar para la mejora o inversión
en los negocios propios.
Una parte se ahorrará para casos de infortunio.



La acumulación de riquezas deberá ser llevada a cabo de acuerdo al Correcto Vivir expuesto en el Noble Camino Óctuple. Esto implica que se han de evitar aquellas ocupaciones que involucren la matanza y/o la venta de carne animal, y el tráfico de seres humanos, armas, venenos e intoxicantes. De igual modo deberían evitarse aquellos medios de vida no éticos o ilegales. El Buda alabó a la persona sabia y recta que observa el Correcto Vivir en el proceso de la acumulación y ahorro de sus riquezas.

Un consejo muy interesante del Buda es el de que se deberán acumular las riquezas de una manera paciente y gradual. ¡Qué apropiado es este consejo, especialmente en estos tiempos modernos en que, con frecuencia, vemos fortunas amasadas y perdidas de manera súbita en arriesgadas aventuras financieras! De igual modo, vemos tantos fraudes en los que muchas personas sufren engaños y artimañas que les privan de sus ahorros en dudosos proyectos para hacerse ricos de una forma rápida.

Una persona que crea sus riquezas de forma lenta y paciente es generalmente más estable y, por lo tanto, está más preparada para asentarse y establecer una familia. Las riquezas acumuladas deberían ser divididas en cuatro partes y ser usadas de la siguiente manera:

Una porción deberá ser empleada en nosotros mismos y en nuestras familias, usando una parte para fines caritativos, si así lo deseamos.

Dos partes se deberán usar para mantener e incrementar nuestra riqueza, por ejemplo invirtiendo en nuestros propios negocios, de forma que permanezcan saludables y nos proporcionen un constante y amplio flujo de ingresos. En el contexto moderno estas dos partes se pueden usar, por ejemplo, en inversiones estables a largo plazo.

La última parte deberá ser ahorrada para casos de mala racha. El infortunio puede acontecer en cualquier momento y deberíamos estar siempre preparados para él.

Estos recordatorios son particularmente buenos en nuestros tiempos en los que nos hallamos bombardeados de forma continua por los medios de comunicación, alimentando nuestra codicia por riquezas fáciles, haciéndonos ansiar posesiones frívolas, costosas y, a fin de cuentas, inútiles. A causa de ello muchas personas derrochan de forma poco sabia y se sumergen en deudas excesivas que desembocan en dificultades financieras. Qué duda cabe que ello suele conducir a problemas maritales, a la bancarrota o incluso al crimen.

Por lo tanto, mientras que el consejo del Buda acerca de cómo manejar nuestras finanzas puede parecer simple y conservador, éste se puede usar como una guía que, de ser seguida, producirá un impacto positivo en el bienestar financiero de la mayoría de las personas. Ello, a su vez, conducirá a una prosperidad duradera y a una vida más feliz, tanto para uno mismo como para su familia.



Nota

Esta parte de la enseñanza aparece después en el Sutta Sigalovada, si bien ha sido emplazada aquí de forma que las enseñanzas acerca del bienestar financiero (secciones 2 y 3) estén agrupadas, para una más fácil lectura.

3. Protegiendo nuestros activos

Seis formas de dilapidar riquezas que se han de evitar

Indulgencia en el alcohol y las drogas que causan pérdida del auto-control

Dilapidación y pérdida inmediata de las riquezas.

Incremento en conflictos y hostilidades.

Susceptibilidad a las enfermedades.

Dudosa y mala reputación.

Conducta desvergonzada y exposición indecente.

Intelecto débil y estúpido.

Vagar por las calles a altas horas de la noche

Mayor vulnerabilidad a los peligros.

Esposa e hijos expuestos a riesgos.

El hogar desprotegido e inseguro.

Ser sospechoso de crímenes.

Hacerse sujeto de rumores y cotilleos.

Encontrar muchos problemas.

Frecuentes festejos y búsqueda continua de diversión

El placer y la diversión son buenos en moderación.

Sin embargo, cuando una persona se acostumbra a la diversión y a las juergas frecuentes, en detrimento de su familia y de su trabajo, pensará siempre de esta manera:

“¿Dónde está el baile?”

“¿Dónde está el cante?”

“¿Dónde está la música?”

“¿Qué hay de nuevo en las películas?”

“¿Quién actúa en los espectáculos?”

Juego compulsivo

Los ganadores son molestos, e incluso odiados.

Los perdedores lloran sus pérdidas y lamentan sus acciones.

Los ahorros, ganados con dificultad, y las herencias se pierden.

La palabra de uno es considerada menos fiable, en público o en los tribunales.

Uno es tratado con desdén y falta de respeto por amigos y familiares.

Uno no es deseado como pareja para el matrimonio.

Asociándose con malas compañías

Haciéndose amigo y asociándose con malvados.

Haciéndose amigo y asociándose con borrachos.

Haciéndose amigo y asociándose con drogadictos.

Haciéndose amigo y asociándose con tramposos y estafadores.

Haciéndose amigo y asociándose con matones y rufianes.

Siendo vago y perezoso

Teniendo muchas excusas para no trabajar:

Hace mucho frío.

Hace mucho calor.

Es muy tarde.

Es muy temprano.

Tengo mucha hambre.

Estoy muy lleno.

Se abandonan las tareas y responsabilidades. Uno no puede acumular riquezas y es incapaz de mantenerse a sí mismo o a su familia. Cualquier fortuna o ahorros menguarán rápidamente.



La mayoría de estos puntos son auto-explicativos pero se debe hacer mención aquí acerca de los intoxicantes. El Buda aconsejó con firmeza en contra de tales sustancias en repetidas ocasiones, tanto en este discurso como en otras importantes enseñanzas. Ello es especialmente relevante hoy en día cuando vemos cómo tantas personas, ricas y pobres, famosas e ignoradas, causan tremendos daños, a sí mismos y a otros, por el abuso del alcohol y las drogas ilegales.

Además, el beber de forma frecuente y abusiva es generalmente acompañado de una cohorte de otras costosas y usualmente insalubres actividades que conducen a muchos otros problemas personales, tanto de salud como financieros. De igual modo, el conducir ebrio, así como el tráfico de drogas, se hallan entre los crímenes más peligrosos y auto-destructivos de nuestra sociedad moderna.

Éstas son seis formas seguras de perder nuestro patrimonio y nuestros ahorros. El enredarse en tales actividades conllevará muchas consecuencias dañinas, tanto para uno



mismo como para la sociedad en su conjunto. Con toda seguridad una persona racional deseará proteger lo que tanto trabajo le ha costado adquirir. La estabilidad económica se hallará a buen recaudo simplemente evitando estas seis actividades. La paz, la felicidad y la prosperidad les seguirán.



En resumen:

Aunque puede haber muchos “amigos en las juergas,” así como quienes proclamen abiertamente su amistad, un verdadero amigo es aquél que permanece cercano en los tiempos difíciles.

Uno se arruinará con estas seis cosas: dormir hasta tarde, adulterio, odio, falta de objetivos, amigos dañinos e imprudencia.

Uno sufrirá, no sólo en esta vida sino también en la próxima, si no evita las malas amistades y compañías, y si emplea su tiempo obrando mal.

Uno será destruido si se indulge en las siguientes seis actividades: juego y promiscuidad; beber y obsesionarse con cantar y bailar; dormir durante el día; vagar sin rumbo fijo a horas intempestivas; tener malos amigos y mostrar clara imprudencia.

Uno que se deleita en el juego, la bebida, el adulterio; que se asocia con gentes de baja calaña y evita a los sabios, será con seguridad un desperdicio.

Uno que va de un lugar a otro bebiendo y embriagándose se hundirá pronto en deudas, se volverá pobre y sin hogar y traerá desgracia a su familia.

Uno no puede mantener una adecuada vida de hogar y de familia si está siempre durmiendo hasta tarde, levantándose cuando es de noche y estando siempre intoxicado.

Uno que de forma continua presenta excusas para no trabajar y abandona las tareas sin acabar perderá también oportunidades.

Uno que no se encuentre afectado por dificultades en el trabajo; que no busque excusas para evitar trabajar; que sea fiel a sus responsabilidades, gozará siempre de felicidad.

4. Amigos verdaderos y amigos falsos

Falsos amigos

Aquellos que toman
Toman todo lo que pueden
Dan poco pero piden mucho
Hacen lo que se les pide sólo por obligación
Son amigos por propia conveniencia

Aquellos que son hipócritas
Claman haber sido buenos amigos en el pasado
Prometen ser buenos amigos en el futuro
Tratan de ganar favores con palabras dulces pero vacías
Cuando son requeridos dicen no poder prestar ayuda

Aquellos que adulan
Aprueban el obrar mal
Aprueban o condenan el obrar bien, según les convenga
Hablan bien de ti en tu presencia
Hablan a otros mal de ti cuando no estás presente

Aquellos que traen ruina
Son compañeros para recrearse en la bebida
Son compañeros para estar afuera tarde en la noche
sin una buena razón
Son compañeros para frecuentar excesivamente los
lugares de esparcimiento
Son compañeros para recrearse en el juego

En resumen:

Los amigos que toman
Los amigos que son hipócritas

Los amigos aduladores
Los amigos que traen ruina.

El sabio conocerá que estos cuatro
No son amigos sino enemigos;
Y han de evitarse
Como uno evita un sendero peligroso.

Verdaderos amigos

Aquellos que ayudan
Te protegen cuando eres vulnerable
Protegen tus pertenencias cuando eres vulnerable
Están ahí cuando estás en dificultades
Proveen generosamente cuando hay una necesidad

Aquellos que no cambian en los buenos y en los malos tiempos
Te confían sus secretos
Les puedes confiar tus secretos
No te abandonan en tiempos difíciles
Pueden incluso dar su vida por ti

Aquellos que ofrecen consejo
Se abstienen de obrar el mal
Te animan a obrar el bien
Te mantienen informado de lo que has de saber
Te muestran el camino correcto y son compañeros para la práctica espiritual

Aquellos que son compasivos
Muestran compasión en tu desventura
Se alegran en tu buena fortuna

Se abstienen de hablar a otros mal de ti
Elogian a aquellos que hablan bien de ti

En resumen:

Los amigos que ayudan
Los amigos que te acompañan en buenos y en malos tiempos
Los amigos que te dan buenos consejos
Los amigos que son compasivos.

El sabio conocerá que estos cuatro
Son verdaderos amigos;
Y los tendrá en buen aprecio
Como una madre hace con su propio hijo.



Para El Buda, la amistad es el factor más importante a la hora de determinar la dirección de la vida de una persona. Los amigos adecuados pueden ayudar incluso a la persona más errática a cambiar para mejor, mientras que los amigos erróneos pueden hacer caer incluso a la persona más recta. Los buenos amigos, especialmente los amigos espirituales, pueden conducirse mutuamente a las más altas metas.

El Buda subrayó que nos volvemos igual que aquellos que son nuestros amigos y que, si nos asociamos con falsos amigos de forma inconsciente, nuestro declive puede acontecer muy rápidamente. Debéramos evitar las malas compañías a no ser que nos hallemos en tiempos de necesidad o que necesitemos mejorarnos a nosotros mismos. Los verdaderos amigos no abundan y, por lo tanto, deberíamos atesorarlos.



5. Protegiendo nuestras relaciones

Seis tipos de relaciones a proteger – Las Seis Direcciones

Cuando comenzamos nuestras vidas, somos niños criados en el hogar.

El este representa a los niños y a los padres.

Cuando somos jóvenes empleamos la siguiente etapa de nuestra vida en la escuela.

El sur representa a estudiantes y maestros.

Como jóvenes adultos, fundamos una familia.

El oeste representa a maridos y esposas.

Cuando somos adultos desarrollamos nuestra vida en sociedad.

El norte representa amigos y asociados.

Como proveedores, tenemos nuestro trabajo y negocios.

El nadir representa a jefes y empleados.

Conforme maduramos en nuestras vidas, buscamos metas más elevadas.

El cenit representa a las personas laicas y a los maestros espirituales.



El Buda describió, de una forma gráfica e imaginativa, los varios tipos de relaciones sociales como 'Seis Direcciones'

que se han de proteger. Cada dirección representa una diferente relación social donde cada parte tiene responsabilidades recíprocas hacia la otra.

Usando el simbolismo de nuestros cuatro puntos cardinales principales, cada punto significa las diferentes etapas por las que todos pasamos a través de la vida, desde la niñez hasta nuestra edad adulta. En adición el nadir, o dirección de pendiente abajo, representa la simple realidad mundana de ganarse la vida; mientras que el cenit, o dirección de pendiente arriba, representa la superior vida espiritual.

En el budismo las relaciones deben ser recíprocas y no unívocas. Tanto un espíritu de generosidad como una conducta considerada son necesarios. Cuando cada persona ayuda y es considerada hacia los demás, todos y cada uno se benefician de tal conducta positiva. De esta manera, todas las relaciones sociales son protegidas y el bienestar de la comunidad es asegurado.



Protegiendo el este – Hijos y padres

Cómo los hijos deberán tratar a sus padres
Manteniendo a nuestros padres cuando sea necesario [1]

Ayudándoles en sus negocios, en su trabajo o de otras formas apropiadas

Manteniendo la unidad familiar

Haciéndose mercedores de su herencia [2]

Haciendo obras de caridad en memoria de los padres y parientes fallecidos

Cómo los padres deberán tratar a sus hijos
Refrenándoles de hacer el mal
Alentándoles a hacer lo correcto [3]
Entrenándoles en una profesión [4]
Ayudándoles o aconsejándoles en la elección de
un apropiado esposo/a
Dejándoles su herencia en el momento adecuado [5]

Cuando hijos y padres se tratan mutuamente así, el
este se halla protegido y la familia en paz y seguridad.

Protegiendo el sur – Estudiantes y maestros

Cómo los estudiantes deberán tratar a sus maestros
Mostrándoles el debido respeto
Atendiendo a sus necesidades
Proveyéndoles servicio personal
Siendo deseosos de aprender
Prestando atención cuando reciben instrucción

Cómo los maestros deberán a tratar a sus
estudiantes
Enseñándoles a desarrollar auto-disciplina
Entrenándoles para que aprendan bien sus lecciones
Proveyéndoles de una educación bien equilibrada
Presentándoles a sus colegas y amigos [6]
Ayudándoles a asegurarse su seguridad y su bienestar

Cuando estudiantes y maestros se tratan recíprocamente
de tal manera, el sur se halla protegido y los lugares
de aprendizaje son pacíficos y seguros.

Protegiendo el oeste – Maridos y esposas

Cómo el marido deberá tratar a su esposa
Tratándola con respeto y cortesía
Mostrándola respeto [7]
Siéndola fiel
Compartiendo la autoridad del hogar con ella
Proveyéndola con joyas y regalos [8]

Cómo la esposa deberá tratar a su marido
Organizando apropiadamente el hogar
Siendo hospitalaria con los suegros y tratando
bien a sus ayudantes domésticos [9]
Siéndole fiel
Ayudando a preservar la riqueza familiar [10]
Siendo habilidosa y diligente en sus tareas

Cuando maridos y esposas se tratan así de forma mutua, el oeste se halla protegido y los hogares son pacíficos y seguros.

Protegiendo el norte – Amigos y asociados

Cómo uno deberá tratar a sus amigos y asociados
Siendo generoso y deseando compartir
Hablando palabras amables
Siendo servicial
Siendo imparcial y libre de prejuicios
Siendo sincero y honesto

Cómo amigos y asociados deberán
tratarse mutuamente
Cuidando unos de otros cuando sean vulnerables

Protegiendo sus propiedades cuando sean vulnerables
Siendo refugio en tiempos de temor o de peligro
No abandonándoles en tiempos de necesidad
Respetando y mostrando consideración por sus familias

Cuando amigos y asociados se tratan así mutuamente,
el norte se halla protegido y la sociedad se hace pacífica
y segura.

Protegiendo el nadir – Patrones y empleados

Cómo los patrones deberán tratar a sus empleados
Asignando a sus empleados trabajos de acuerdo
a sus habilidades
Pagándoles adecuadamente por su trabajo
Cuidando de sus necesidades médicas
Dándoles incentivos especiales [11]
Permitiéndoles tener ausencias y vacaciones [12]

Cómo los empleados deberán tratar a sus patrones
Llegando temprano al trabajo
Permaneciendo hasta tarde cuando sea necesario
Tomando sólo lo que les es dado
Realizando bien su trabajo
Manteniendo y propagando la buena reputación
de sus patrones

Cuando empleados y patrones se tratan así
mutuamente, el nadir se halla protegido y los
lugares de trabajo son pacíficos y seguros.

Protegiendo el cenit – Maestros espirituales y seguidores laicos

Cómo los seguidores laicos deberán tratar a sus maestros espirituales

Con gestos amables

Con palabras amables

Con pensamientos amables [13]

Teniendo sus casas abiertas para ellos

Proveyéndoles en sus necesidades materiales [14]

Cómo los maestros espirituales deberán tratar a sus seguidores laicos

Refrenándoles de hacer el mal

Animándoles a hacer lo correcto

Mostrándoles compasión

Enseñándoles lo que no saben

Clarificándoles lo que se ha enseñado

Mostrándoles el camino y guiándoles en la práctica espiritual [15]

Cuando los maestros espirituales y los seguidores laicos se tratan así de forma mutua, el cenit se halla protegido y los lugares espirituales se hacen pacíficos y seguros.

Los padres son el este,

Los maestros son el sur,

Los esposos son el oeste,

Los amigos y asociados son el norte.

Los empleados y patrones son el nadir,
Los maestros espirituales son el cenit.
Estas seis direcciones han de ser honradas
Para que uno sea capaz de llevar una buena vida.



Notas

[1] Esta es la más básica obligación de los hijos hacia sus padres. Para mostrar gratitud por todas las dificultades y gastos derivados de su crianza, éstos han de proveer para sus padres cuando ello sea necesario y cuidar de ellos en su ancianidad. Según El Buda, la única forma en que podemos realmente reembolsar a nuestros padres es a través de enseñarles el Dhamma y animarles a practicarlo.

[2] Esto quiere decir buena conducta, lealtad, y que los hijos pongan todo lo mejor de su parte por el bien de sus padres, quienes tan duramente han trabajado para proveerles con su herencia, ya sea ésta grande o pequeña.

[3] Los padres son los primeros maestros que sus hijos tienen y deberán guiarles activamente, no sólo para evitar las malas acciones sino también animándoles a obrar bien. No hay mejor forma de que los padres hagan así que a través de ser buenos modelos para sus hijos con el ejemplo.

[4] En el contexto moderno esta tarea significa que los padres deberían proveer a sus hijos con, al menos, una educación básica. Para los budistas, esto también incluye alguna educación en el Dhamma. En la actualidad muchos padres

budistas son negligentes o ignoran esta responsabilidad, en general porque ellos mismos no poseen mucho conocimiento en el tema. Sin embargo, los padres budistas no deberían descuidar esta crucial tarea de encauzar a sus hijos, tan pronto como sea posible, en el buen camino.

[5] Esto tiene muy serias y prácticas implicaciones, especialmente hoy en día. Muchas personas no se hallan lo suficientemente preparadas para morir y, o bien no dejan ningún testamento o éstos son ambiguos. Con frecuencia ello resulta en feudos familiares llenos de odio y animosidad por obtener las posesiones del fallecido. Los padres deberían tratar de asignar a sus hijos tanta herencia como puedan cuando aquellos aún viven, para prevenir tales disputas y para asegurar su suave transición y distribución.

[6] Esto equivaldría a que los maestros deberían ayudar a sus estudiantes a través de ponerles en contacto con sus propias conexiones. Haciendo así los estudiantes conocerán a las personas adecuadas cuando avancen en sus estudios o busquen un trabajo. El Buda supo ver, hace más de 2.500 años, la importancia de las conexiones sociales.

[7] En una cultura donde los hombres fueron muy dominantes y donde las mujeres fueron en general tratadas como ciudadanos de segunda clase, o incluso peor, El Buda abogó por un cambio en la mentalidad y las actitudes hacia las mujeres, promoviendo la igualdad en las parejas. Era un buen consejo entonces, como lo es hoy en día, el que los maridos deberían tratar siempre a sus esposas con cortesía y respeto para mantener una relación amorosa y duradera.

[8] En la antigua India, antes de que hubiera banco alguno, las gentes por lo general invertían sus ahorros y sus riquezas en joyería. Tal joyería era usada como complemento a la vestimenta y con frecuencia era la única forma de ahorros que una esposa tenía en caso de que su marido falleciera. Hoy en día esto significaría que los maridos deberían tener la suficiente cobertura de seguros para sus esposas e hijos, en el caso de una inesperada y seria enfermedad, o incluso de fallecimiento. Además de por esta razón práctica, todas las esposas gozan de alguna joyería y de regalos ocasionales de sus maridos.

[9] Los trabajadores domésticos incluyen los asistentes domésticos. ¡Qué significativo consejo hoy en día, cuando vemos que muchas esposas comparecen ante los jueces por maltratar a sus asistentes, resultando en vergüenza y dificultades para sus propias familias!

[10] Las esposas tienen hacia sus maridos el deber de no gastar con exceso, o dilapidar, el dinero arduamente ganado. Deberían gastar sabiamente y ayudar, cuando sea posible, a ahorrar para preservar la riqueza familiar. De nuevo, éste es otro práctico y atemporal ejemplo del Buda, tan relevante en sus días como lo es en nuestra época.

[11] Esto se puede interpretar hoy en día como que los patrones deberían compartir sus beneficios y sus éxitos dando bonos a sus empleados cuando sus negocios marchen bien. Ello estimula la lealtad por parte de los empleados y les incentiva a continuar trabajando duro, para el beneficio a largo plazo de los patrones.

[12] Es realmente increíble que El Buda haya incluido aquí estos puntos hace más de 2.500 años, cuando la esclavitud era frecuente, los trabajadores eran explotados y éstos carecían de algo parecido al salario mínimo o de adecuadas condiciones en el lugar de trabajo. No fue sino hasta el siglo XX que los sindicatos obtuvieron tales beneficios para los trabajadores.

[13] Esto no debería ser interpretado como que las acciones, el habla y los pensamientos positivos han de ser practicados sólo hacia los maestros espirituales. A través de la realización de estas sanas acciones hacia todos los seres, los seguidores laicos de hecho reembolsan a sus maestros por sus esfuerzos, a través de poner en práctica lo aprendido, tanto para su propio beneficio como también para el de otros.

[14] Esto se puede entender como que los seguidores laicos deberían extender su ayuda a todos los maestros espirituales en general, sin prestar demasiada devoción hacia un sólo maestro o un sólo monje en particular. Si el maestro es recto e imparte sus enseñanzas correctamente, entonces todo bien. Sin embargo, si algo le ocurriera al maestro o monje favorito, entonces el seguidor con tanta indebida devoción podría quedar privado de valiosa y necesaria guía espiritual.

[15] En un contexto budista esto significa la práctica del amor bondadoso, la compasión, el gozo comprensivo, la ecuanimidad, la meditación y otras enseñanzas y prácticas espirituales superiores.

6. Cualidades para triunfar

Cualidades para el triunfo individual

Sabio y virtuoso,
Delicado y elocuente,
Humilde y ameno.
Tal persona alcanzará el éxito.

Energético y no perezoso,
Imperturbable ante los problemas,
De buena conducta e inteligente.
Tal persona alcanzará el éxito.

Accesible y amistoso,
Amable con las palabras y generoso,
Un amigo, guía y líder.
Tal persona alcanzará el éxito.



En primer lugar vienen las cualidades con respecto al carácter de una persona y la moralidad es el fundamento sobre el que todo lo demás se asienta. Por tanto, uno ha de ser sabio y virtuoso para tener genuino y duradero éxito. Esto significa que uno ha de ser capaz no sólo de distinguir lo recto de lo incorrecto sino que además ha de obrar rectamente y evitar lo que es erróneo. Uno ha de ser también gentil y no rudo, no ha de herir a otros con palabras y ha de ser humilde y agradable.

A continuación vienen las cualidades necesarias para alcanzar el éxito en la vida laboral. Tanto trabajando por cuenta ajena como teniendo un negocio propio no existe otra cualidad que pueda reemplazar a la buena disposición para el trabajo duro. El mantenerse resolutivo a pesar de las dificultades y problemas, así como el mantener la integridad personal en los tiempos difíciles son también elementos vitales. De igual modo, el ser educado y de buenas maneras, así como el tener entusiasmo por adquirir nuevas destrezas, son también cualidades necesarias para tener éxito en los negocios o en el trabajo.

Finalmente, el individuo deberá ser abierto y amistoso y no reservado u orgulloso. Deberá hablar con amabilidad, predicar con el propio ejemplo y estar dispuesto a compartir conocimientos y experiencias con otros. El dirigir a otros a alcanzar el triunfo traerá compleción y éxito absoluto a cualquier individuo.



Cualidades de los líderes con éxito

Generosidad, hablar placentero,
Ser de ayuda a otros,
Tratar a todos con justicia,
Conforme cada lugar y cada situación lo requiera.

Estos cuatro factores para el triunfo mantienen
unido el mundo,
Como el enganche de un carruaje en movimiento.
Sin estos cuatro factores,



Madres y padres no recibirán
Honor o respeto de sus hijos.

Los sabios reflexionan con rectitud acerca de
estos cuatro factores.

Así por tanto alcanzan la grandeza y el elogio
que merecen.



Para que una sociedad triunfe ésta necesita tener líderes con cualidades positivas. Dichos líderes, ya sea en el gobierno o en los negocios, deberán ser de naturaleza generosa y estar libres de excesiva codicia. De lo contrario pueden sucumbir a la corrupción, malversar los recursos de la comunidad y robar del público o de sus propias compañías. La corrupción descontrolada conducirá a cualquier sociedad, con toda seguridad, a una espiral de declive para, eventualmente, resultar en adversidades para toda la comunidad.

Los buenos líderes han de ser generosos, compasivos y prestos a usar los bienes y recursos de la comunidad para ayudar a los pobres y asistir a los menos favorecidos en mejorar su condición. De tal modo, la sociedad se desarrollará y progresará hacia niveles superiores.

Los líderes han de poseer dominio en el uso de la palabra y, por ende, no degradar o humillar a nadie ya que ello generaría odio, resentimiento y caos. Los líderes no han de abusar nunca de sus posiciones y han de observar el imperio

de la ley en toda circunstancia. Finalmente, los líderes han de enfatizar la justicia y la equidad para con todos, sin importar su condición social, su religión o su raza.

En resumen, los líderes han de ser generosos, amigables, serviciales e imparciales, con deseo de ver a todos gozando de felicidad y prosperidad. Estas cualidades mantienen la cohesión social, necesaria para evitar el deterioro y el declive. En caso de no poseer tales cualidades, los líderes sociales no gozarán del respeto de la generación más joven. Los líderes que son conscientes de la importancia de estas cualidades y las practican obtendrán grandeza, fama y elogio, ya que dirigirán a su sociedad a la estabilidad, la prosperidad y el éxito.



Referencias



- An Approach to Buddhist Social Philosophy – Ven. P. Gnanarama
A Constitution for Living – Bhikkhu P.A. Payutto
Buddhism for Every Man – W.G. Weeraratne
Moral and Ethical Conduct of a Buddhist – Dr. K. Sri Dhammananda
Sigalovada Sutta – Ven. P. Pameratana
Sigalovada Sutta – Piya Tan
Sigalovada Sutta – Narada Thera
Sigalovada Sutta – John Kelly, Sue Sawyer y Victoria Yareham
The Charter of an Ideal Society – Ven. P. Gnanarama
The Sigalovada in Pictures – Ven. K. Dhammasiri
The Way to Social Harmony – Ven. U Pyinnyathiha





Cómo acumular riquezas

El Sutta Vyagghapajja

Cómo acumular riquezas se basa en el Sutta Vyagghapajja, también conocido como Sutta Dighajanu. Éste describe las condiciones necesarias para mejorar el bienestar material de las personas laicas.

En este Sutta El Buda fue abordado por una persona laica, de nombre Dighajanu, quien le pidió consejo. Dighajanu le dijo que, como persona ordinaria, con esposa e hijos, él y su familia gozaban de placeres mundanos, tales como finos tejidos, suaves perfumes y cara orfebrería. Él le pidió al Buda que le enseñara cómo poder asegurarse la continuidad de su prosperidad y de su felicidad, tanto en esta vida como en vidas futuras.

El Buda respondió entonces a Dighajanu, usando para ello el símil de un gran tanque de agua que recoge la lluvia. Él le mostró cómo la riqueza, tanto material como espiritual, puede también ser acumulada por cualquiera que posea las cualidades idóneas.

1. Bienestar y progreso materiales

Cuatro cualidades que crean riqueza y progreso materiales

Esfuerzo persistente

En cualquiera que sea la profesión que uno tenga, uno

ha de ser un trabajador duro y no perezoso. Uno ha de entender lo que ha de hacer, aprender cómo hacerlo, hacerlo bien y delegar también el trabajo en otros cuando ello sea apropiado.

Adecuada vigilancia

Se debe vigilar adecuadamente cualquier riqueza que haya sido adquirida de forma recta y legal. Se deben proteger los activos contra el fraude y la apropiación indebida y han de ser administrados bien para evitar excesivos impuestos o inapropiada confiscación estatal. Se han de proteger las posesiones contra el robo y la destrucción. No se deberá permitir que las propiedades sean dilapidadas por ningún familiar irresponsable.

Buenas compañías

Uno ha de asociarse con buenos amigos. No importa que sean jóvenes o viejos, en tanto que sean virtuosos, caritativos y que posean sabiduría y espiritualidad. Obrando así, uno será positivamente influenciado y, por tanto, vivirá una vida recta.

Vida equilibrada

Uno ha de ser consciente de sus ingresos y de sus gastos y ha de vivir dentro de sus posibilidades. Uno no ha de ser ni extravagante ni mísero, asegurándose de que sus ingresos sean mayores que sus gastos y no viceversa. Cualquiera que viva más allá de sus posibilidades encontrará muchos problemas y pronto irá a la ruina. En el otro extremo, un mísero que hace

acopio de su fortuna llevará una vida infeliz y acabará de una forma miserable.

Cuatro factores conducentes a la pérdida de riquezas y del progreso material

Libertinaje y promiscuidad
Frecuente beber e intoxicación
Adicción al juego
Asociación con malas compañías

Cuatro factores conducentes a la ganancia de riquezas y del progreso material

Abstenerse del libertinaje y la promiscuidad
Abstenerse de beber y de intoxicarse
Abstenerse de jugar
Asociarse con buenas compañías

Imagina un gran tanque de agua con cuatro entradas y cuatro salidas. Las cuatro entradas son los cuatro factores conducentes a las ganancias, mientras que las cuatro salidas corresponden a los cuatro factores conducentes a las pérdidas.

Si se mantienen las entradas abiertas y las salidas cerradas el nivel del agua no decrecerá, incluso en época de sequía.

Si en el mismo tanque, con las entradas abiertas y las salidas cerradas, afluye la lluvia entonces el nivel del agua crecerá.

Por tanto, evita siempre los cuatro factores de las pérdidas y atente a los cuatro factores de las ganancias.

2. Bienestar y progreso espirituales

Cuatro cualidades que aseguran felicidad y bienestar en vidas futuras

Fe

Fe en El Buda y Sus Enseñanzas. No se trata de fe ciega sino de una fe de confianza, basada en el conocimiento y el entendimiento.

Virtud

Esto es, abstinencia de matar, robar, conducta sexual inapropiada, mentir e intoxicantes que originen la pérdida del auto control.

Generosidad

Esto es, estar libre de avaricia, ser caritativo y servicial. Se trata de felicidad en ayudar a los pobres y placer en la distribución de donaciones y limosnas.

Sabiduría

Se trata de la realización de la naturaleza impermanente de la existencia, de que lo que quiera que comience eventualmente cesará. Es el entendimiento que conduce a la paz y a la felicidad duraderas.

En resumen:

Trabajar duro siendo cuidadoso en nuestras labores,
Administrar nuestras riquezas apropiadamente,
Vivir una vida equilibrada,
Protegiendo lo que uno ha levantado.

Con confianza espiritual y revestido en virtud,
Generoso y libre de codicia,
Uno siempre lucha por limpiar el camino hacia la felicidad
para vidas futuras.

A la persona con confianza espiritual,
Estas son las ocho cualidades enseñadas por El Buda,
Que conducen a la felicidad en esta vida y en
vidas futuras,
Y resultan en el incremento de la generosidad
y el mérito.



Bienestar y progreso materiales

Se puede resumir en hacer el trabajo y en hacerlo bien. No hay fórmulas mágicas, oraciones, rituales o talismanes que traigan riqueza. Y El Buda nunca dijo que la fe en Él conduciría a ningún tipo de recompensa material. Arduo, cuidadoso e inteligente trabajo son las principales cualidades para triunfar.

Las demás cualidades necesarias para el éxito son importantes factores de apoyo. Por ejemplo, el tomar el apropiado cuidado de, y preservando, lo que uno ya ha adquirido, es esencial en la acumulación de riquezas. Lo

que ha sido adquirido de manera tan ardua no debería ser perdido fácilmente.

Otro factor crucial es nuestras amistades. El Buda nos recuerda esto una y otra vez. El tener el erróneo tipo de amistades y asociados puede conducirnos a la ruina ya que ellos nos pueden animar a beber en exceso, a jugar, a la promiscuidad, a la falta de honestidad u otros vicios. Si frecuentamos de una manera inconsciente la compañía de las personas erróneas no tendremos ocasión de acumular ninguna riqueza duradera o significativa.

Un peligro menos obvio en nuestra sociedad materialista es la compañía del tipo de amigos que crean una atmósfera de codicia y la presión de adquirir más y más bienes materiales. Mientras que ello no es necesariamente algo malo, si tal riqueza es usada con sabiduría, el peligro es que uno sucumba a la persecución sin fin de posesiones materiales, abandonando por tanto cualquier desarrollo espiritual. Aún más peligrosa es la presión para mantenerse viviendo de manera extravagante cuando los medios que usamos para ello son ilícitos, faltos de ética o incluso criminales.

El último factor de soporte, lleno de sentido común, es el vivir dentro de nuestros propios límites. Ello es más difícil de lo que parece al vivir en una sociedad en la que el frágil consumismo es no sólo aceptado sino incluso, con frecuencia, fomentado. Tampoco ayuda el que las entidades financieras ofrezcan, de manera rutinaria, numerosas formas de contraer deudas fácilmente, atrapando así a las gentes en un estilo de vida despilfarrador. Deberíamos tratar siempre de recordar

que lo que es realmente importante no son las marcas de los objetos materiales que tengamos sino el tipo de cualidades internas que poseamos.

La promiscuidad, el juego, la glotonería y el beber en exceso parecen tener gran aceptación en nuestra sociedad actual. De nuevo, el tener los amigos adecuados nos ayudará a mantenernos alejados de tales actividades nocivas. Además, es necesaria una gran dosis de auto disciplina para evitar todos esos tropiezos.

Bienestar y progreso espirituales

No obstante, e incluso si uno triunfa en mantener los flujos de entrada 'abiertos' y los de salida 'cerrados' al crear riqueza material, uno no ha de abandonar la riqueza espiritual. Sin riqueza y madurez espiritual la codicia y los deseos sinfín resultarán, con el tiempo, en infelicidad y sufrimiento.

Una persona con éxito debería superar la tentación de crear más y más riqueza material como un fin en sí mismo. Sería conveniente el observar también si usamos tal riqueza de formas constructivas, tales como ayudando a los pobres y a los desposeídos, o incluso ayudando a expandir el Dhamma. Es ésta una forma de reembolsar o de demostrar gratitud con la sociedad, ya que se puede decir que la sociedad también ha contribuido a enriquecernos.

Aquél que no progresa, bien de forma material o espiritualmente, es como una persona ciega de ambos ojos. Uno que progresa materialmente es como una persona con

sólo un ojo bueno. Y aquél que progresa tanto material como espiritualmente es como la persona con ambos ojos buenos.

El verdaderamente sabio usa su riqueza material para incrementar su riqueza espiritual.

Tan sólo podemos llevarnos nuestra riqueza espiritual, o kamma, hacia nuestras vidas futuras.



Referencias

Dighajanu Sutta – Piya Tan

Dighajanu Sutta – Thanissaro Bikkhu

Factors Leading to Welfare – Tormod Kinnes

The Longshanks Sutta – Richard Blumberg

The Wholesome Property – Aggamahapandita Bhaddanta

U Pannya Vamsa

Vyagghapajja Sutta – Narada Thera





Cómo Evitar Declives

El Sutta Parabhava



'Cómo Evitar Declives' se basa en el Sutta Parabhava, el cual es una breve enseñanza que delinea los escollos a evitar para poder progresar, tanto en el camino material como en el espiritual.

1. Declive material

Aquel que es dado a dormir o a la excesiva sociabilidad. Él es apático, vago, irritable y rudo.

Aquel que es promiscuo, bebedor o jugador. Él dilapida lo que es ganado.

Aquel que habiendo pasado su juventud y siendo ahora viejo toma una esposa muy joven y está continuamente sospechando y celoso. El trabajo merma y los negocios se abandonan.

Aquel que delega la autoridad de sus asuntos en alguien adicto a beber o a gastar en exceso.

Aquel que, aunque nacido de buena familia, no es muy afluente y tiene excesiva ambición, avaricia y deseo de poder.

2. Declive moral

Aquel que teniendo los medios no mantiene a sus padres en su vejez avanzada.

Aquel que es acomodado con muchas propiedades, joyas y comida, pero no comparte nada de su riqueza con otros.

Aquel que se siente orgulloso de su nacimiento, su riqueza y su estatus pero desprecia a sus propios parientes.

Aquel que no se satisface con su propia esposa y se involucra con prostitutas y las esposas de otros.

3. Declive espiritual

Aquel que ama el Dhamma (o cualquier otra enseñanza espiritual virtuosa) prospera, mientras que la persona que lo aborrece sufre declive.

Aquel que favorece a los viciosos y evita a los virtuosos.
Aquel que prefiere la maldad sobre la bondad.

Aquel que decepciona a personas virtuosas y a maestros espirituales con mentiras.



Cada una de estas doce causas de declive priva a la persona del camino de progreso material y espiritual, y eventualmente conducirá a la infelicidad y al sufrimiento.

Todas las causas de declive son al mismo tiempo recetas para el desastre. Una persona acomodada que ni siquiera mantiene a sus propios padres ancianos se halla, en definitiva, en bancarota moral. Y la persona que aborrece enseñanzas espirituales virtuosas nunca gozará de real y duradera paz y felicidad.

Pero, para aquellos que son conscientes de estos peligros y que conducen sus vidas de acuerdo a ello, el camino hacia una vida más rica, más graciosa y más noble se halla abierto.



Referencias

Causes of Downfall Abound – Tormod Kinnes

Parabhava Sutta – Narada Thera

Parabhava Sutta – Piyadassi Thera

The Wholesome Property – Aggamahapandita Bhaddanta

U Pannya Vamsa





Una vida de Bendiciones

El Sutta Mangala

Una vida de Bendiciones se basa en el Sutta Mangala, o Discurso sobre las Bendiciones. Ésta es una de las más conocidas e importantes enseñanzas budistas. En este sutta El Buda describió cuáles son las más elevadas bendiciones en la vida, así como el camino del progreso para, eventualmente, alcanzar la bendición última de paz y felicidad duraderas.

Le preguntaron al Buda cuál era el signo más auspicioso que uno puede encontrarse al comenzar el día. En la antigua India se creía que los signos auspiciosos predecían buena suerte y fortuna para el día que comienza. Tales signos auspiciosos incluían el ver ciertas cosas, el oír mencionar ciertos nombres y el encontrar ciertos olores y sabores.

El Buda no respondió directamente a tal pregunta sino que la usó para impartir una de sus más exquisitas y comprensivas enseñanzas. En su respuesta, Él no dijo cuáles eran los mejores signos auspiciosos en la vida sino que, en su lugar, explicó cuáles son las verdaderas bendiciones en la vida, al igual que cómo obtenerlas por nosotros mismos.

Así, El Buda dijo que, en lugar de buscar signos o portentos supersticiosos con el deseo de obtener buena suerte y fortuna, nosotros podemos crear nuestra propia fortuna y bendiciones. Es por lo tanto claro que cada uno puede elegir la dirección a seguir en su vida, así como controlar su propio destino.

Podemos por tanto obtener todas las bendiciones que deseemos recibir a través de nuestros propios esfuerzos y sin depender de factores externos, tales como signos auspiciosos, dioses, oraciones o rituales. Y deberíamos buscar el adquirir no sólo las perecederas y superficiales bendiciones de fortuna y buena suerte sino las bendiciones de genuina importancia y duración.

En el Sutta Mangala, El Buda dijo que existen 38 bendiciones supremas en esta vida. La razón de por qué hay tantas 'bendiciones supremas' es que lo que puede ser la 'bendición suprema' para una persona puede no serlo para otra. Una persona tiene, en una etapa particular de su vida, unas 'bendiciones supremas' apropiadas a su particular estado de desarrollo. Conforme esa persona crece, también cambian las 'bendiciones supremas,' y el trabajar hacia posteriores 'bendiciones supremas' conduce a más progreso a lo largo del camino.

Las 38 bendiciones se pueden categorizar en cinco grupos diferenciados: Las Bendiciones Esenciales, las Bendiciones Adicionales, las Bendiciones Personales, las Bendiciones Superiores y las Bendiciones Supremas. Cada grupo refleja la evolución personal y espiritual de cada individuo, así como las cualidades necesarias para el progreso ulterior.

Es esta enseñanza, por tanto, una muy detallada guía para el desarrollo individual. Se encuentra delineada en un conjunto de secuencias lógicas y bien estructuradas que sientan las bases para posteriores bendiciones. Incluye, además, las bendiciones más básicas, o las cualidades que cada persona

debería tener y conduce, de forma gradual, hacia las cualidades superiores que se requieren para la obtención de la bendición última de Nibanna. Tal es el principal propósito y objetivo del Sutta Mangala.

1. Las Bendiciones esenciales

1. Evitar la compañía de los necios
2. Asociarse con los sabios
3. Honrar a aquellos dignos de ello
4. Vivir en un lugar adecuado
5. Haber realizado buenas obras en el pasado
6. Hallarse en el camino correcto



Las Bendiciones Esenciales consisten en las cualidades más básicas y fundamentales que cada persona debería tener. Los elementos de este grupo han de establecerse para poder progresar, ya sea material o espiritualmente.

1. Evitar la compañía de los necios

Los necios son personas incapaces de diferenciar lo recto de lo erróneo y, como resultado, causan daño a través de sus acciones. No les concierne la moralidad básica, ya que no les preocupa mucho las consecuencias de sus acciones. La asociación inconsciente con tales personas hará difícil cualquier progreso material o espiritual, ya que existe siempre la tendencia a comportarse de una forma similar. Además, será raro que haya algún deseo o motivación para hacer buenas obras o para mejorarse a uno mismo.



Sin embargo, debemos estar preparados para prestar asistencia, si ello es necesario, así como ayudar a otros a mejorarse. Por lo tanto, no se trata de evitar totalmente a los necios. Lo que es importante es que permanezcamos siempre conscientes, sin dejarnos influenciar adversamente por ellos. Esta bendición se halla en la cabecera de la lista del Buda y es claramente la bendición más importante que una persona pueda poseer ya que, sin ella, no habrá otras bendiciones.

2. Asociarse con los sabios

Sabios son aquellos que han adquirido la capacidad de discernir lo erróneo de lo recto, evitando por tanto el dañar a otros. Son conscientes, además, de que sus acciones tienen consecuencias, no sólo en sus vidas presentes sino también en las vidas futuras. Las personas sabias desaconsejan el obrar mal y animan a obrar el bien. Deberíamos tratar de asociarnos siempre con tales rectas y virtuosas personas ya que las adecuadas amistades son de una importancia absoluta en nuestras vidas, cualquiera que sea la etapa de progreso que hayamos alcanzado.

3. Honrar a aquellos dignos de ello

Deberíamos honrar a nuestros padres, a nuestros ancianos y a nuestros maestros. Podemos respetarles de forma material o a través de nuestra conducta. Ofreciéndoles el respeto y honra debidos podemos beneficiarnos de su guía y continuar aprendiendo de ellos.

4. Vivir en un lugar adecuado

El decir un lugar adecuado tiene significado tanto material

como espiritual. En el aspecto material significa un lugar pacífico donde la vida y la propiedad estén razonablemente seguras. En el aspecto espiritual significa un lugar y un tiempo donde se conocen las enseñanzas del Buda y donde uno sea capaz de aprender y practicar tales enseñanzas en paz. La bendición de vivir en un lugar adecuado permite tanto el progreso material como el espiritual.

5. Haber realizado buenas obras en el pasado

Continuamente cosechamos los resultados de nuestras acciones pasadas. Por ejemplo, si hemos ayudado a muchas personas en el pasado es probable que cuando necesitemos ayuda podamos contar con la asistencia de otros a quienes hayamos ayudado previamente. De igual modo, si ayudamos a otros ahora, es posible que en el futuro tengamos la asistencia de alguien a quien hayamos ayudado. Por tanto, hemos de continuar haciendo buenas obras para el futuro. Es una bendición doble el haber realizado buenas obras en el pasado y el ser capaz de continuar haciéndolas para el futuro.

6. Hallarse en el camino correcto

La mayoría de las personas ni siquiera saben que se hallan en el camino erróneo y mucho menos son conscientes de cuál sea el correcto camino que deberían tomar. El camino erróneo es el de la inmoralidad, la codicia y la ignorancia. El camino recto es el de la virtud, la generosidad y la sabiduría. Es por tanto una gran bendición conocer el camino correcto y encauzarse uno mismo en este camino de progreso material y espiritual.

2. Las bendiciones adicionales

7. Tener una buena educación
8. Ser productivo en el trabajo
9. Seguir un código de disciplina
10. Usar un habla agradable
11. Mantener a nuestros padres
12. Cuidar de nuestra esposa e hijos
13. Tener ocupaciones que no causen daño



Este grupo de bendiciones se relaciona con nuestra preparación para la vida adulta y familiar y son factores necesarios para tener una exitosa, equilibrada y sana vida material. El tener estas Bendiciones Adicionales permite continuar el progreso hacia ideales más elevados.

7. Tener una buena educación

Ello se refiere tanto a la educación general como a la educación moral. Una buena educación general es esencial para la prosperidad material y una buena educación moral es importante para nuestro bienestar espiritual.

8. Ser productivo en el trabajo

Debemos ser capaces de mantenernos a nosotros mismos y a nuestras familias y, para ello, hemos de ser capaces de tener unos ingresos decentes. Debemos poseer las habilidades y cualificaciones necesarias, así como aplicarlas apropiadamente en nuestro trabajo. Ser capaz de tener unos ingresos decentes, sin tener que luchar por subsistir o caer

en la deshonestidad o el crimen, es esencial para el avance tanto material como espiritual.

9. Seguir un código de disciplina

Observando Los Cinco Preceptos refuerza nuestra resolución y habilidad de evitar acciones inmorales y dañinas. Siguiendo tal código de disciplina nos mantendrá alejados de los problemas y dificultades que tales acciones negativas eventualmente acarrearán.

Los Cinco Preceptos

1. Abstenerse de dañar o matar ningún ser vivo.
2. Abstenerse de tomar lo que no nos es dado.
3. Abstenerse de conductas sexuales inapropiadas.
4. Abstenerse de mentir y hablar falsedad.
5. Abstenerse del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.

10. Usar un habla agradable

El habla es nuestra principal forma de interacción con otros en sociedad. Si siempre mintiéramos, cotilleáramos, regañáramos o habláramos mal de otros, tendríamos muchos enemigos y no les gustaríamos a otras personas y éstas desconfiarían de nosotros. Ello obstruiría grandemente el progreso, tanto material como espiritual, que deseamos alcanzar. Por tanto, siempre deberíamos hablar lo que es verdad, significativo, placentero y beneficioso, para nuestro propio bien y para el de los demás.

11. Mantener a nuestros padres

Nuestros padres nos trajeron a este mundo y cuidaron de

nosotros desde nuestro nacimiento. Sólo personas sin corazón y escrúpulos no ayudarían a sus propios padres. Debemos mostrarles gratitud a través de mantenerles material y físicamente cuando ello sea necesario, y siempre devolviéndoles su amor y cuidados. El Buda dijo que la única forma de reembolsar por entero a nuestros padres es a través de compartir el Dhamma con ellos.

12. Cuidar de nuestra esposa e hijos

Aunque esto parece bastante obvio, hay personas que fallan en cumplir esta obligación básica con sus familias. Debemos mantener y permanecer fieles a nuestros esposos y proveer a nuestros hijos con los bienes materiales necesarios, con apoyo paterno/materno y con una buena educación. Ello incluye la tarea crucial de enseñarles el Dhamma para su propia paz y felicidad duraderas. El cuidar de nuestras familias significa tener nuestro hogar en paz y armonía y es otro factor necesario para el desarrollo espiritual.

13. Tener ocupaciones que no causen daño

De acuerdo al Camino Noble Óctuple, deberíamos evitar ocupaciones que involucren el matar, la venta de carne animal, el tráfico de seres humanos, la venta de armas o de venenos e intoxicantes. Se deberán evitar también aquellas ocupaciones que carezcan de ética, que sean inmorales o ilegales. De otro modo, el involucrarse en cualquier trabajo que causa daño a otros nunca podrá aportar a nadie la paz mental esencial para el desarrollo espiritual. Es por lo tanto una gran bendición el poder ganarnos la vida por medios que estén libres de actividades insalubres.

3. Las bendiciones personales

14. Ser caritativo
15. Tener una conducta virtuosa
16. Ser de ayuda a parientes y amigos
17. Realizar servicios sociales
18. Abstenerse del mal
19. No desear el mal
20. Abstenerse de intoxicantes
21. Ser diligente en una práctica saludable



Los elementos de este grupo revelan los pasos para mayor desarrollo personal, los cuales se han de tomar cuando nos hayamos establecido en familia y trabajo. Una vez que hayamos obtenido estas Bendiciones Personales, la transición hacia ideales espirituales más elevados se hace más suave.

14. Ser caritativo

Avaricia, ansiedad y excesivo apego son las causas de la miseria y del sufrimiento. A través de practicar la caridad debilitamos estas características negativas y, en su lugar, cultivamos compasión, generosidad y altruismo. Podemos ayudar a otros con nuestros esfuerzos o donaciones, o de una forma espiritual, compartiendo el Dhamma. La caridad ha de ser practicada sin lamentos, discriminaciones o motivaciones ulteriores. La genuina bondad hacia otros nos trae mucho amor y buena voluntad a nosotros mismos y a nuestras familias. Es una gran bendición el hallarse en la

posición afortunada de poder ayudar a otros. Y obrando así nos aseguramos más bendiciones también en el futuro.

15. Tener una conducta virtuosa

En lugar de tan sólo seguir un código de disciplina y evitar las acciones negativas, podemos ir a un nivel superior de práctica. Una buena forma de hacerlo es a través de observar los aspectos positivos de Los Cinco Preceptos. Ello nos conducirá a mayor progreso espiritual.

Los cinco preceptos positivos

1. La práctica del no dañar y de la compasión.
2. La práctica de la bondad y la generosidad.
3. La práctica de la fidelidad y la responsabilidad.
4. La práctica de la veracidad y el habla amable.
5. La práctica del auto-control y la consciencia.

16. Ser de ayuda a parientes y amigos

Más allá de proveer para nuestra familia inmediata deberíamos ayudar también a nuestros parientes y amigos, si se hallan en necesidad. Conforme proveemos asistencia mutua cuando se hace necesario, creamos buena voluntad entre las personas que nos rodean, apoyando aún más nuestro progreso espiritual.

17. Realizar servicios sociales

Una expresión de generosidad aún mayor sería el ayudar a la comunidad en general. Tal labor se puede realizar a través de construir--o realizar donaciones para construir--escuelas, hospitales, refugios, carreteras, etc., que puedan beneficiar a todos. Incluso el plantar jardines y árboles puede mejorar

nuestro medio ambiente y la ecología de nuestro planeta. Igualmente importante es el atender a los necesitados, a los enfermos y a los ancianos. Si tenemos la inclinación y los medios para realizar cualquier tipo de servicios sociales estaremos por supuesto bendecidos ya que habremos desarrollado mucha generosidad y compasión.

18. Abstenerse del mal

El mal, en el contexto budista, significa cualquier acto que dañe, bien sea a nosotros mismos, a otros o en ambos casos. Deberíamos abstenernos de tales acciones negativas.

Las Diez Acciones Insalubres

Las tres acciones corporales de:

1. Matar
2. Robar
3. Conducta sexual inapropiada

Las cuatro acciones verbales de:

4. Mentir
5. Difamar
6. Crueldad verbal
7. Cotilleos

Las tres acciones mentales de:

8. Codiciar
9. Mala voluntad
10. Visión errónea (por ejemplo, no aceptando el kamma y la reencarnación)

19. No desear el mal

Cuando nos hayamos afianzado en la observancia de Los Cinco Preceptos y de abstenernos de Las Diez Acciones

Insalubres, sentiremos que no tenemos ya deseo de cometer ninguna de estas acciones dañinas. Comenzaremos a realizar de verdad que, de igual modo que no deseamos ser víctimas de tales acciones dañinas, deberíamos evitar realizar tales acciones para con otros. Es una gran bendición el alejarse de manera natural de causar ningún daño a otros.

20. Abstenerse de intoxicantes

El Buda enfatizó este punto en muchas enseñanzas y, siendo uno de Los Cinco Preceptos, es el que protege los otros cuatro Preceptos. El Buda aconsejó, de manera categórica, contra la ingestión de intoxicantes ya que, una vez que nos hallamos bajo su influencia, nos volvemos capaces de cometer acciones dañinas que de otra forma no realizaríamos. Sería un tremendo derroche el haber llegado tan lejos en nuestro desarrollo personal para arruinarlo todo a causa de la bebida o las drogas. El evitar los intoxicantes es otra gran bendición.

21. Ser diligente en una práctica saludable

Hemos entendido, y ahora hemos seguido, lo que se requiere para nuestro desarrollo personal. El siguiente paso es el de consolidar nuestra práctica y no dejarla deteriorarse a causa del descuido o la complacencia. Deberíamos continuar siendo conscientes de mantener y mejorar aún más nuestra práctica. A través de practicar Las Diez Acciones Saludables hallaremos más fácil el proceder hacia las Bendiciones Superiores.

Las Diez Acciones Saludables

Las tres acciones corporales de:

1. Compasión
2. Generosidad
3. Auto-control

Las cuatro acciones verbales de:

4. Habla sincera
5. Habla amable
6. Habla placentera
7. Habla significativa

Las tres acciones mentales de:

8. Gozo compasivo
9. Amor compasivo
10. Visión correcta

4. Las bendiciones superiores

22. Ser reverente
23. Ser humilde
24. Estar satisfecho
25. Ser agradecido
26. Escuchar el Dhamma en el momento adecuado
27. Ser paciente
28. Escuchar los consejos
29. Asociarse con monjes y maestros espirituales
30. Analizar y hablar acerca del Dhamma



El enfoque en la vida debería estar ahora alejado de lo mundano y lo material. Los ideales espirituales son ahora más importantes. Las Bendiciones Superiores son las etapas finales de preparación para embarcarnos en el Camino al Nibanna.

22. Ser reverente

Ahora podemos mostrar reverencia a la Triple Gema del Buda, el Dhamma y la Sangha, a través de reflexionar en sus sublimes cualidades. El tener reverencia por los ancianos, los monjes y los maestros espirituales nos permite tener aprendizaje y guía de forma continua. Podemos mostrarles nuestra reverencia mediante un comportamiento respetuoso y prestándoles cuidadosa atención. Además, el mostrar reverencia al Buda nos ayuda a situarnos en un buen estado mental para aprender y practicar el Dhamma. La práctica de la reverencia también incrementa nuestra humildad y gratitud.

23. Ser humilde

Cuando una persona ha tenido éxito en realizar un buen progreso puede entonces comenzar a creer que ya sabe todo y que es mejor que todos. Cuando ello ocurre se hace difícil el mantener una actitud correcta y una mente abierta para aprender de otros y para aceptar enseñanzas más profundas. Aquí El Buda nos recuerda que el orgullo y la vanidad son dos de los más grandes obstáculos para el desarrollo espiritual sostenido. Es por tanto una gran bendición el permanecer siempre humildes.

24. Estar satisfecho

Diferentes personas tienen diferentes necesidades en la vida y el estar satisfechos no significa que no debemos trabajar duro o esforzarnos por ser mejores. Mientras que el progreso material es necesario para sobrevivir confortablemente, la clave es saber cuándo uno tiene lo suficiente. Hay muchas personas que, aun poseyendo inmensas fortunas, piensan que aún no tienen el suficiente bienestar. El sabio es consciente de que el deseo constante por llenar el vacío de la ansiedad por más bienes materiales es como beber agua salada para apagar la sed, ya que inevitablemente ello conduce a la infelicidad, a la frustración y al sufrimiento. El haber encontrado nuestro propio nivel de satisfacción es el haber encontrado verdadera paz mental. Satisfacción es la riqueza mayor.

25. Ser agradecido

Se dice que hay pocos en este mundo que se saldrán de su camino para ayudar a otros. Menos incluso son aquellos que son agradecidos por la ayuda recibida. La gratitud es

usualmente acompañada por gracias y apreciación, así como por el deseo de devolver los favores recibidos. Todo ello conduce a la recíproca amabilidad y buena voluntad, trayendo incluso más bendiciones en el futuro.

26. Escuchar el Dhamma en el momento adecuado
Cualquier momento y lugar son correctos para leer o escuchar acerca del Dhamma. Sin embargo, un momento idóneo sería cuando estamos atribulados, molestos o con dudas. No todos tienen la oportunidad o los medios para poder escuchar acerca del Dhamma. Deberíamos tratar siempre de estar en contacto con él y no malgastar esta gran bendición.

27. Ser paciente

Se dice que la paciencia es la mayor de las virtudes y es ciertamente una de las cualidades más difíciles de conseguir. Siempre nos hallaremos sujetos a las condiciones cambiantes y a los impulsos de las gentes a nuestro alrededor. La mayoría de tales cosas se hallan más allá de nuestro control y, si nos permitimos ser afectados en exceso por ellas, sufriremos estrés innecesario, infelicidad y enojo. También necesitamos ser pacientes con nosotros mismos cuando cometemos errores o nos salimos de nuestro camino espiritual, para seguir tratando de hacer lo mejor que podamos. La paciencia es una gran bendición y conduce a la misericordia, al perdón y a la tolerancia. Nos permite estar calmados y serenos, así como el mantener nuestra cabeza fría y la mente clara en cualquier situación.

28. Escuchar los consejos

Muchas personas encuentran difícil el escuchar los consejos y aún más el aceptar las críticas o que se les señalen sus errores. Sin embargo, no podemos adquirir un conocimiento más profundo y realizar un progreso verdadero si el orgullo y la testadurez se interponen en nuestro camino. Hemos de ser receptivos y aceptar con humildad la corrección cuando sea necesaria ya que no somos perfectos y siempre tenemos algo que aprender de otros.

29. Asociarse con monjes y maestros espirituales

El encontrarnos con tales personas nos brinda la oportunidad de aprender de ellas y de obtener ánimo e inspiración de su sabiduría y su serenidad. También nos recuerda que hay algo más en este mundo que los simples placeres sensoriales y materiales y nos muestra a personas que se hallan ya en el camino espiritual correcto.

Estando con estas personas nos debería motivar a practicar las Cuatro Brahmaviharas, también conocidas como las Cuatro Moradas Celestiales, porque cultivando estas nobles cualidades conducirá a nuestras mentes a un estado espiritual y celestial.

Las Cuatro Brahmaviharas

1. Amor bondadoso
2. Compasión
3. Gozo considerado
4. Ecuanimidad

30. Analizar y hablar acerca del Dhamma

Reforzar la bendición de escuchar y aprender el Dhamma es analizarlo y hablar acerca de él. Al hacer así obtenemos la bendición de asociarnos con amigos espirituales que se hallan en nuestro mismo camino. También nos brinda la oportunidad de compartir lo que hemos aprendido con otros y de continuar incrementando nuestro conocimiento y entendimiento acerca de las enseñanzas del Buda. De esta manera nos hallaremos con frecuencia en contacto con el Dhamma, siendo éste el factor que conduce directamente a las Bendiciones Supremas.

5. Las bendiciones supremas

31. Practicar el auto-control
32. Vivir de acuerdo al Noble Camino Óctuple
33. Entender las Cuatro Nobles Verdades
34. Obtener Nibbana
35. No ser afectado por las condiciones mundanas
36. Estar libre de penas
37. Estar libre de aberración
38. Tener paz y seguridad duraderas



En esta etapa, el desarrollo material no es ya una prioridad. Los objetivos en la vida han cambiado. Este es el nivel de práctica espiritual seria, dirigida a la obtención de las Bendiciones Supremas del Camino y a los frutos del mismo, al Nibbana.

El camino al Nibbana

31. Practicar el auto-control

Hemos entrado ahora en la etapa más elevada, donde se hace necesario un mayor esfuerzo para continuar progresando. No deberíamos ser ya fácilmente influenciados por deseos sensuales o carencias de confort físico. Debemos entrenarnos a permanecer enfocados en el camino. La forma más básica es la estricta observancia de los Cinco Preceptos, o incluso mejor, la observancia de los Ocho Preceptos. Para muchos practicantes budistas es una tradición el observar

los Ocho Preceptos en los días de luna llena y de luna nueva, si bien éstos se pueden observar en cualquier otro día.

Una buena forma de entrenarnos en el auto-control es el participar en retiros de meditación, donde podemos practicar los Ocho Preceptos durante un extenso período de tiempo. Ello también nos permite vivir una vida de voluntaria austeridad, proveyéndonos de la disciplina mental y corporal para seguir de cerca el Noble Camino Óctuple. La meditación, en particular la meditación Vipassana o de interiorización, nos entrena también en la mejor forma de auto-control, esto es, en la continua auto-consciencia.

Los Ocho Preceptos

1. Abstenerse de dañar o matar ningún ser vivo.
2. Abstenerse de tomar lo que no nos es dado.
3. Abstenerse de conductas sexuales inapropiadas.
4. Abstenerse de mentir y hablar falsedad.
5. Abstenerse del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.
6. Abstenerse de comer después del mediodía.
7. Abstenerse de cantar, de bailar, de música, de espectáculos, de perfumes, de cosméticos y de accesorios decorativos.
8. Abstenerse de usar asientos o camas elevadas o lujosas.

32. Vivir de acuerdo al Noble Camino Óctuple

En este nivel de madurez espiritual, esta bendición no significa tan sólo una observancia superficial del Noble Camino

Óctuple. En este nivel ello significa una seria y consciente adherencia a todos y cada uno de los factores del Camino. Todas las bendiciones previas son las preparaciones para que sigamos este camino con determinación y diligencia. El Noble Camino Óctuple puede ser resumido en tres aspectos: sila (moralidad), samadhi (desarrollo mental) y panna (sabiduría).

El Noble Camino Óctuple

Grupo de moralidad

1. Correcto Hablar

Abstenerse de mentir, difamar, decir palabras hirientes y de cotilleos.

2. Correcto Obrar

Abstenerse de matar, de robar y de conducta sexual inapropiada. Cultivar el no dañar, la honestidad y la fidelidad.

3. Correcto Vivir

Evitar aquellas ocupaciones que se relacionen con matar (tanto a hombres como a animales); evitar vender carne animal; no traficar con seres humanos, armas, venenos e intoxicantes.

Grupo de desarrollo mental

4. Correcto Esfuerzo

Aplicar disciplina mental para prevenir la aparición de pensamientos insalubres y disipar tales pensamientos cuando éstos aparezcan. Desarrollar pensamientos saludables y mantenerlos cuando ellos aparezcan.

5. Correcta Consciencia

Ser consciente del cuerpo y de las posturas y sensaciones corporales. Ser consciente de la mente y sus pensamientos, emociones y sentimientos.

6. Correcta Concentración

Practicar la meditación para entrenar la mente en estar enfocada y disciplinada para cultivar y obtener sabiduría.

Grupo de sabiduría

7. Correcto Entendimiento

Entender y aceptar las Cuatro Nobles Verdades.

8. Correcto Pensar

Cultivar pensamientos de generosidad, amabilidad amorosa y compasión.

33. Entender las Cuatro Nobles Verdades

A través de seguir el Noble Camino Óctuple se alcanza el entendimiento de las Cuatro Nobles Verdades. Se trata de algo distinto del conocimiento académico basado en estudios, o del entendimiento que llega por el mero pensar. Es la profunda y experimental realización de las verdades de la realidad y la existencia, la cual emana de la cuidadosa práctica de la moralidad, del desarrollo mental y de la sabiduría.

Cada aspecto del Noble Camino Óctuple es un pilar para el cultivo y desarrollo de los demás aspectos. Por ejemplo, el observar la moralidad es la fundación necesaria para el desarrollo mental, lo que nos lleva a la sabiduría. La sabiduría nos capacita para poder ver los beneficios de la moralidad,

con lo que seremos más atentos en observar. Un criterio superior de moralidad conlleva un mayor grado de desarrollo mental, lo que resulta en una penetración aún más profunda en la sabiduría. Y este ciclo de crecimiento espiritual continúa como una espiral ascendente hacia el verdadero entendimiento de Las Cuatro Nobles Verdades y el eventual logro de Nibbana.

Las Cuatro Nobles Verdades

1. Todos los seres se hallan sujetos a Dukkha
Dukkha es usualmente traducido como sufrimiento, si bien en realidad abarca una gran variedad de sentimientos, incluyendo estrés, insatisfacción y sufrimiento físico. Dukkha existe porque todos los seres se hallan sujetos a enfermedad, separación de los seres queridos, a no alcanzar lo deseado, al envejecimiento y a la muerte.
2. Dukkha emana del ansia y del deseo
Todos los seres ansían obtener sensaciones placenteras, al tiempo que desean evitar las sensaciones desagradables. Tales sensaciones pueden ser físicas o psicológicas y dukkha emana cuando tales ansias y deseos no son satisfechos.
3. Se puede superar Dukkha a través de eliminar el ansia y el deseo
Nibbana es el estado de paz donde toda avaricia, todo odio y todo engaño—y por tanto dukkha—quedan erradicados.
4. Existe un camino para liberarse de dukkha, el Noble Camino Óctuple
Se puede reducir, debilitar y finalmente erradicar

dukkha, obteniendo así Nibbana, a través de seguir este camino, como lo enseñó El Buda.

34. Obtener Nibbana

Todos somos capaces de obtener Nibbana. Puede que no alcancemos la iluminación de forma inmediata pero es posible que alcancemos un nivel desde el cual Nibbana esté asegurado. La iluminación no se alcanza necesariamente de forma instantánea o completa. Para la mayor parte de las personas ésta llega en etapas graduales. Existen cuatro etapas conducentes a la iluminación, a saber: Entrada en la Oleada, Un Sólo Retorno, No Retorno e Iluminación Plena. Cualquiera que haya alcanzado las tres primeras etapas puede avanzar hacia etapas superiores, dependiendo de su propia práctica. Para obtener la Iluminación Plena se han de eliminar diez grilletes u obstrucciones.

Los diez grilletes

1. Creer que nada sobrevive a la muerte del cuerpo, en un extremo. O, en el otro extremo, creer en una entidad permanentemente fija (alma inmortal) que sobrevive tras la muerte.*
2. Dudas escépticas o irracionales con respecto a las enseñanzas del Buda, en particular las enseñanzas acerca del kamma y la reencarnación.
3. Creer que uno puede ser purificado a través de sacrificios, rituales o ceremonias.
4. Apego a los placeres sensuales.
5. Enojo y mala voluntad.

6. Desear una existencia en un plano de refinados bienes materiales (una existencia celestial).
7. Desear una existencia en un plano sin formas (una forma más refinada de existencia celestial).
8. Vanidad y orgullo.
9. Inquietud y descontento.
10. Ignorancia y engaños.

* No se ha de confundir con la ilusión del ser, la cual es completamente superada sólo por los Arahants, cuando obtienen la iluminación plena.

Los que hacen la Entrada en la Oleada son aquellos que tienen, a lo sumo, siete vidas más por vivir antes de obtener la iluminación plena. Ellos han 'Entrado en la Oleada' hacia el Nibbana. Durante sus vidas remanentes renacerán sólo en los planos humano o celestial y nunca en un plano inferior. Los que hacen la Entrada en la Oleada han erradicado los tres primeros grilletes. Sin embargo, aún tienen un largo camino por delante, ya que aún han de debilitar los dos siguientes grilletes (4 y 5) o erradicar totalmente todos los grilletes remanentes.

Una característica de los que hacen la Entrada en la Oleada es que ellos observan los Cinco Preceptos de una manera estricta, aunque fácil, y que son extremadamente reacios a cometer acciones dañinas de cualquier tipo. Su otra característica es la de una inamovible confianza en El Buda, en el Dhamma y en la (noble) Sangha. Estas características pueden haber surgido de forma natural, posiblemente llevadas desde una vida pasada, o haber sido desarrolladas en la

vida presente, a través de la práctica seria del Noble Camino Óctuple.

Los que alcanzan Un Sólo Retorno vivirán sólo una vida más en el plano humano o celestial, antes de obtener la iluminación plena. Ellos han erradicado los tres primeros grilletes y han debilitado, aunque no completamente erradicado, los dos siguientes (4 y 5). Aquellos de No Retorno tendrán una vida final en un plano celestial muy elevado y refinado, en donde obtendrán la iluminación plena. Ellos han removido los cinco primeros grilletes. Los Arahants han triunfado en erradicar los diez grilletes y han alcanzado la iluminación plena. Ellos se han liberado de la reencarnación y han alcanzado Nibbana.

Todos nosotros deberíamos poner nuestro mejor empeño en ser de los que alcanzan la Entrada en la Oleada. Ello se encuentra muy al alcance de todos los sinceros budistas, sean monjes, monjas o seglares, quienes acepten y tengan confianza en el Dhamma y vivan de acuerdo al Noble Camino Óctuple. Con determinación y sinceridad ello es fácilmente alcanzable en la vida presente. El obtener Nibbana se hace entonces sólo una cuestión de tiempo.

Los frutos del Camino

Los siguientes son los frutos del camino, o las Bendiciones Supremas, obtenidas por los iluminados. Aunque aún no seamos capaces de alcanzar todas las bendiciones siguientes por completo, seremos capaces de al menos experimentar y saborear estos Frutos del Camino hacia Nibbana. Tras

haber degustado ligeramente Nibbana nos sentiremos más animados a seguir esforzándonos.

35. No ser afectado por las condiciones mundanas
Siempre habrá cambios en nuestras vidas; algunos causarán felicidad mientras que otros traerán tristeza. Es la naturaleza de la existencia el que el cambio es constante y el que los cambios relacionados con nuestras vidas fluctúan entre los extremos. Comprendiendo la naturaleza siempre cambiante de nuestra existencia y practicando la ecuanimidad nos capacitan para no ser afectados por estas condiciones mundanas.

Las ocho condiciones mundanas

Pérdida y ganancia

Honor y desgracia

Elogio y culpa

Placer y dolor

36. Estar libre de penas

La pena, el sufrimiento, la aflicción y la preocupación son partes de nuestras vidas y están originadas en el apego a las cosas que deseamos y amamos. El ser iluminado es consciente de la verdad de la impermanencia, de que lo que quiera que comience, debe también cesar de existir algún día. Encarando tal verdad de manera directa y entendiéndola nos podemos liberar de la pena.

37. Estar libre de aberración

Las aberraciones de la avaricia, el odio y el engaño son las principales causas de todo el sufrimiento y de todas las

insatisfacciones. Incluso los aspectos más sutiles de tales aberraciones deben ser erradicados. Tales aspectos sutiles incluyen el deseo y el apego, la aversión y la irritación, el desinterés y la ignorancia. Los seres iluminados se hallan libres por completo de estas aberraciones.

38. Tener paz y seguridad duraderas

Al contrario que con la naturaleza cambiante e insatisfactoria de nuestra existencia mundana, la paz y la felicidad de Nibbana es permanente. Incluso el paladeo más ligero de Nibbana no se pierde jamás. Por tanto, el haber alcanzado Nibbana es haber alcanzado la bendición de paz perfecta y seguridad absoluta.

En resumen:

Aquellos que se atengan a estas enseñanzas,
Ellos habrán establecido seguridad completa,
Y habrán alcanzado la felicidad sin fin, dondequiera que se hallen.

Estas son las 38 Bendiciones Supremas.

Cultivando estas 38 Bendiciones, todos podemos gozar de ¡Una vida de Bendiciones!

Se dice que al acabar El Buda de enseñar el Sutta Mangala, un gran número de seres obtuvieron los Frutos de Entrada en la Oleada, de Un Sólo Retorno y del No Retorno.



Referencias

A Discourse on the Ariyavasa Sutta – Ven. Mahasi Sayadaw

An Exposition of the Mangala Sutta – Bikkhu Pesala

Liberation - Relevance of Sutta-Vinaya –

Ven. Dhammavuddho Thera

Life's Highest Blessings – Dr. R.L. Soni

Mangala Sutta – Ven. K. Gunaratana

Mangala Sutta – Narada Thera

Mangala Sutta – Piya Tan

Mangala Sutta – Thanissaro Bikkhu

Mangala Sutta – Ven. Sayadaw Ashin Nyanissara

Mangala Sutta Vanana – Ven. K. Gunaratana

The 38 Blessings – Ven. U Nanadicca Maha Thera

The 38 Supreme Blessings – Punnadhammo Bikkhu

The Workings of Kamma – Pa-Auk Tawya Sayadaw

These are the Highest Blessings – Kathryn Guta





C onclusión

El Buda reconoció que no todos están preparados, o incluso capacitados, para una vida centrada en la práctica espiritual intensiva. Los más se contentan con formar parte de un hogar, dirigir sus negocios, tomar parte en actividades sociales y divertirse. Él dijo que no hay nada erróneo en que las personas gocen en y con sus familias, en que posean bienes materiales o que gocen de la vida.

Sin embargo, El Buda enfatizó que el procurarse la propia felicidad no debería llevarse a cabo a costa de ninguna otra persona. Tal felicidad será de corta duración y, en definitiva, conducirá a nuestro propio sufrimiento. A través de prestar ayuda y brindar felicidad a otros, de forma incondicional, nuestra felicidad se verá preservada y ésta será duradera.

Cualquiera puede observar que muchas de las enseñanzas aquí expuestas son de simple sentido común. Desgraciadamente, no todos aplicamos tal sentido común en nuestras vidas. Las enseñanzas aquí delineadas nos recuerdan cómo hemos de conducir nuestras vidas, para nuestro propio beneficio, así como para el de la sociedad en su conjunto.

La cuidadosa observancia y seguimiento de estas enseñanzas garantiza virtualmente la paz y la felicidad, tanto individual como para nuestra familia y nuestra comunidad. Ello crea las condiciones para gozar aún de mayor paz, tanto en esta

vida como en vidas futuras. Y, para aquellos que de forma sincera y diligente practiquen estas enseñanzas, la obtención de la bendición última de Nibbana es sólo una cuestión de tiempo.

Pruebe las enseñanzas del Buda. Haga un esfuerzo y experimente los resultados por sí mismo. Y si tales enseñanzas funcionan para usted, compártalas con sus amigos y familiares para que ellos también se beneficien.

El Buda nos ha mostrado el camino.

¡Nosotros tan sólo necesitamos
caminarlo!



Cartas de alrededor del mundo

Este folleto está dedicado a todas aquellas personas que han escrito cartas a mi página web, maravillosamente inspiradas y escritas con el corazón, y quienes se hallan ahora difundiendo el Dhamma dondequiera que se encuentren. Mis disculpas a todos aquellos cuyas cartas no se han incluido aquí.

Deseo decirle cuánto aprecio su precioso regalo. He estado leyendo literatura budista durante algunos años pero nunca había leído una explicación tan clara como la contenida en el maravilloso folleto titulado 'Sólo sé Bueno' que usted ha escrito. He estado leyendo su material cada día y, como resultado, estoy convencido del camino que seguiré. Recurriré a su página web con frecuencia, para ganar un más profundo entendimiento, pero siempre volveré a su introducción básica, la cual he hallado inspiracional. Ha tocado mi vida de una manera profunda y por ello le doy las gracias y le envío mis más sinceros saludos. Gracias.

Kevin Sheldon
Tasmania, Australia

Usted ha ayudado a muchas personas hambrientas, incluyéndome a mí. Estoy seguro de que, de no ser por usted, no me hubiera convertido en un estudiante del Dhamma. Trataré de vivir de acuerdo a las Enseñanzas del Buda.

John Chisholm
Illinois, EE UU

¡Que revelación! – Sólo sé bueno. ¡Increíble! Es mucho más fácil amar y perdonar a otros que retener los malos sentimientos y el odio. ¿Es esto iluminación? No lo sé, pero me hace sentir bien. ¡Que persona tan especial era El Buda! La ley del kamma es tan justa y la vida se vuelve maravillosa de nuevo. Saludos y gracias.

Peter Power

Dorset, Reino Unido

Muchas gracias por sus materiales. Ellos me han sido de gran ayuda. Han cambiado mi vida.

Melanie Adams

Pennsylvania, EE UU

Excelente página web para cualquiera que busque respuestas. Usted ha desmitificado la religión y ha mostrado cómo las enseñanzas budistas pueden ofrecer esperanza para todos.

Muchas gracias.

Ajith

Singapur

Gracias por ayudarme a encontrar algo de paz en mi corazón y en mi mente. Esta información ha cambiado mi vida y no hay palabras que puedan expresar tal felicidad.

Stacey

Florida, EE UU

Deseo agradecerle el tomarse el tiempo para compartir sus creencias con otros. Su página web es un poderoso instrumento para budistas novicios.

Emily

Texas, EE UU

Acabo de terminar de leer el folleto gratuito que usted me envió 'Sólo sé Bueno.' ¡Fabuloso! Lo estoy ahora re-leyendo ya que es tan denso que lo tendré que leer muchas más veces para 'agarrarlo.' Está lleno de valiosa información, como su página web y sus consejos. Ánimo con la labor. Usted está bendiciendo a este mundo.

Kirsten McLauchlan
Brisbane, Australia

Muchas gracias por toda la bella, informativa, etc., literatura, discos compactos de audio y pegatinas de paragolpes de automóvil. Nos complacemos en colocar tal literatura en el Salón Espiritual de nuestro Hospital. Resulta de gran ayuda a nuestros pacientes. Que usted y los suyos sean profundamente bendecidos por toda la buena labor que están realizando. ¡Gracias!

Michael Melcher
Pennsylvania, EE UU

Tan sólo deseo hacerle saber que he leído su folleto 'Sólo sé Bueno' y ¡es fantástico! Simple, completo, bello. Le di una copia a mi compañera de trabajo y se animó a leer aún más. De nuevo, ¡enhorabuena! Saludos.

Becki
Salem, EE UU

Deseo darle las gracias. ¡Gracias, gracias! Con gran aprecio he recibido la literatura gratuita que me ha enviado. Estoy usando estos recursos para educar y difundir la Palabra del Buda. De nuevo, ¡gracias!

Kristie Townsend
Leicester, Inglaterra

Acabo de recibir el paquete que me envió. Muchas gracias por ello. Estoy impaciente por empezar a leer y escuchar los materiales. También espero compartirlos con varias de mis amistades. Muchas gracias por ofrecer una página web tan informativa a aquellos que nos hallamos luchando, aunque felices de aprender y aplicar el budismo en nuestras vidas diarias.

Shalimar
Manila, Filipinas

He visitado su página web con frecuencia en los últimos meses, leyendo y usando los enlaces. También he recibido hoy su paquete y le doy las más sinceras gracias por ello. Siento que de verdad he encontrado la fuente espiritual que buscaba. Deseo darle las gracias por su página web y por sus materiales. De no ser por usted y por sus palabras tal vez no hubiera encontrado el camino recto. Leeré todo lo que me ha enviado y creo que me hallo preparado para buscar un maestro. Desde lo profundo de mi corazón, gracias de nuevo.

Joseph
EE UU

Nací como cristiana y lo he sido por muchos años pero he comenzado a pasarme al budismo. Encuentro su página web muy interesante y donde hay mucho más que estudiar. 'Cualquiera puede ir al Cielo. Sólo sé Bueno' está siendo un gran maestro para mí. Gracias a la persona o equipo que está a cargo de tal página web.

Shiroma Wijesekera
Sri Lanka

Deseo agradecerle el envío de los libros sobre budismo que solicité. Nunca antes había leído nada acerca de él y todo lo que estoy aprendiendo de estos materiales me ha hecho ver las cosas de una forma significativamente distinta. Presiento que lo que había sentido como una corazonada ha sido ahora revelado por un hombre profundamente sabio hace 2.500 años. Guardaré estas enseñanzas cerca de mi corazón. Gracias a todos.

Angela Wilkins
Lancashire, Inglaterra

Gracias. Su página web es increíble y fui introducido a ella mientras asistí a un seminario sobre budismo en Bangkok, en el World Fellowship of Buddhism. Mi abuela fue budista toda su vida. Era la persona más apacible y amable que jamás haya conocido. Ahora sé por qué era tan apacible, tan amable y tan sabia.

Yong Park
California, EE UU

Muchas gracias por todo el material gratuito que me han enviado. Les diré a todos mis amigos acerca de su página web y haré todo lo que pueda para contribuir a expandir el mensaje del Buda. Perdí a mi padre hace seis años y he aprendido a continuar sin él gracias a las enseñanzas del Buda. ¡Ojalá hubiera descubierto su página web mucho antes! No obstante, muchas gracias de nuevo. Es gracias a personas como usted que el mundo se mantiene aún fuerte.

Jashoda Chhetri
Gangtok, Sikkim, India

Muchas gracias por los materiales gratuitos. Como alguien que está tan sólo empezando a seguir las enseñanzas del Buda, es maravilloso el contar con tan concisa y simple información. Por favor, continúe con su labor pues es muy necesaria en estos tiempos problemáticos.

Chris Haynie

Alabama, EE UU

Me alegró mucho recibir su pequeño paquete lleno de grandes ideas el pasado viernes. Animó mi espíritu atribulado, o 'continuidad mental,' más de lo que se pueda imaginar. Por ello, gracias por el regalo, por su página web y los enlaces a otras páginas web sobre budismo –un sistema de creencias con TANTA integridad, compasión y tolerancia. Que los Poderes que Existen les ayuden en justbegood.net en GRAN MEDIDA por el trabajo que realizan.

Sharon Fummerton

Penticton, C.B. Canadá

He observado el budismo desde todas las direcciones pero, como creo haber dicho antes, en Inglaterra los autores de las guías incluso más simples parecen competir por confundirnos con múltiples 'Haz esto' y 'No hagas esto.' Entonces encontré su gran página web y no he mirado atrás. Es como debería ser: simple y honesta. Deseo que podamos desarrollar una duradera amistad ya que me ha proporcionado tanto ánimo. Cien bendiciones y que siempre tenga paz.

Colin Mitchell

Cambridgeshire, Inglaterra

Gracias por enviarme los libros, en especial el libro ¡Sólo sé Bueno! Me agrada su forma de trabajar y cómo lo hace fácilmente accesible, a diferencia de lo que algunas obras religiosas con frecuencia son: un tomo sin sentido. Deseo que ésta no sea su última obra y que pueda ver muchas otras en el futuro. Mantenga la buena labor y gracias por todo lo que hace.

Lee Smith
Inglaterra

Soy un budista en el otoño de mi vida y carezco de transporte propio. Fue maravilloso saber de la existencia de su página web cuando un amigo me llevó a un templo, donde obtuve su nueva copia de ¡Sólo sé Bueno! Es maravilloso saber que el Sr. Lee ha hecho tanto por difundir el Dhamma a lo largo y ancho del mundo para que muchas personas tengan fácil acceso y conozcan más acerca del budismo. Cada noche, antes de irme a dormir, leo el folleto ¡Sólo sé Bueno!, como recordatorio para practicar los Preceptos y estar en paz conmigo mismo. Bendiciones para todos los que han creado esta página web y ánimo con mantenerla.

SHADU SHADU SHADU
S.W. Tan
Malasia

¡Esta página web es tan iluminadora e informativa! Gracias a todos. Su buen trabajo en ella me ha facilitado, tanto a mí como a muchas otras personas, el comenzar en el camino hacia la iluminación. Namaste y gracias de corazón.
Rosary Selensky
Nueva York, EE UU

He recibido el viernes los folletos y los discos compactos y los he estado revisando. ¡Son excelentes! He estado también explorando su página web casi a diario y me maravillo de la cantidad de información que usted ha provisto a los que estamos descubriendo el budismo. De nuevo, muchas gracias. Mis mejores deseos,

David Hartman

Reno, EE UU

Antes que nada deseo agradecerle la información budista que solicité y me ha enviado. Por favor, ¿me puede enviar algunas copias más de su folleto '¡Sólo sé Bueno!', ya que sólo pedí una? He gozado tanto leyendo este folleto que no me quiero deshacer de él, pero me gustaría compartir la información con mis hijos y amigos. Muchas gracias.

Diana Standfill

Washington, EE UU

Acabo de recibir su maravilloso folleto '¡Sólo sé Bueno!' y tan sólo puedo decir 'INCREÍBLE' ¡Tanto conocimiento en tan pequeño paquete! Muchas gracias por compartirlo con todos cuantos desean aprender. Que la sabiduría de los budas continúe inundándole. Mucho Metta.

Tommie

Florida, EE

Gracias por los folletos '¡Sólo sé Bueno!' ¡Maravillosos! Será muy útil para una 'budista novicia' el llevarlos conmigo como recordatorio y fuente de información.

Helena

Finlandia

Deseo agradecerle el gran trabajo en su maravillosa página web. El haberme hecho budista ha sido para mí como volver a casa y siento que practicaré el budismo por el resto de mi vida. Acabo de terminar de leer el folleto '¡Sólo sé Bueno!' y lo encuentro muy informativo y fácil de entender. Voy a pedir que me envíe más copias para dárselas a mis amigos.

Martyn

Sheffield, Reino Unido

Lo primero darle las gracias. No puedo expresar cuán maravillosa es la labor que usted realiza. Usted hace la felicidad en la vida accesible a todos a través de sus materiales gratuitos – tanto aquellos que se pueden costear el estar bien informados como aquellos que no. Como la mayoría, he pasado por mis tiempos turbulentos, pero me siento agradecido tanto por tener el apoyo del budismo como por aprender acerca de él. Anteriormente, busqué en páginas web, en libros, etc. y, con frecuencia, obtuve mucho entendimiento. No obstante, sus libros están escritos de una forma tan sencilla que los puedo leer tras un día de duro trabajo sin sentir que sea una gran carga que me vaya a terminar de drenar. Los puedo leer en cualquier parte, el autobús, el tren, gracias a la sencilla –aunque informativa– forma en que están escritos. Usted ha realizado una gran obra y está cambiando las vidas de muchas personas. Deseo que lo sepa.

Pavan Amara

Londres, Inglaterra

Gracias por la información gratuita. Sus materiales están escritos de manera que todos puedan entenderlos y comprenderlos. He buscado en otras páginas budistas pero no pude ni siquiera entender lo más básico, ya que soy de lento aprendizaje. Ahora, con el entendimiento que sus libros y discos compactos me han ofrecido, puedo comprender también enseñanzas más profundas. Desearía haber encontrado su página web mucho antes. Ahora estoy en paz conmigo misma y gozo de la vida. Tan sólo deseo para otros que sean tan felices y que tengan tanta paz, así que trabajaré por ello gracias a su página web. ... Namaste ...

Tanja L James

Idaho, EE UU

Hoy han llegado sus generosos regalos y me alegra que haya incluido algunas copias extra del folleto '¡Sólo sé Bueno!' He generado un cierto interés por el budismo y regalaré estos materiales muy pronto. Encuentro que incluso los fundamentalistas cristianos se incomodan ante la idea de tomar control sobre sus propios pensamientos. A veces resulta una idea extraña el que ello sea posible. Con todo lo que nuestra sociedad enseña y valora, la mayoría de las personas consideran que el ser víctimas de sus propios pensamientos es un hecho desafortunado. Creo que su idea de justbegood.net y su desarrollo van a ser poderosas herramientas en impulsar la conciencia social. Es mi intención el formar parte activa de este movimiento. Gracias de nuevo.

George Larson

Pennsylvania, EE UU



Apéndice 1

Sutta Sigalovada

El discurso a Sigala

Código de Conducta para laicos

Traducido del pali al inglés por

Narada Thera

(Kandy: Buddhist Publication Society, 1985)

Así he escuchado:

En una ocasión El Sublime se hallaba pernoctando en la Gruta de Bambú, Santuario de las Ardillas, cerca de Rajagaha.

En ese tiempo el joven Sigala, hijo de un afincado, levantándose temprano en la mañana, salía de Rajagaha, con las ropas y el pelo húmedos, adorando con las manos unidas a las varias direcciones – norte, sur, este, oeste, nadir y cenit.

Entonces El Sublime, quien vestía túnica y portaba un cuenco, entró en Rajagaha a por limosna y, viendo al joven Sigala en sus adoraciones, le habló como sigue:

"Joven esposo, ¿Cómo es que te levantas temprano en la mañana y, saliendo de Rajagaha con tus ropas y pelo húmedos, adoras con tus manos unidas a las varias

direcciones – el este, el sur, el oeste, el norte, el nadir y el cenit?"

"Señor, cuando mi padre se hallaba en su lecho de muerte, me dijo: Querido hijo, las seis direcciones adorarás. Y yo, Señor, respetando, reverenciando y honrando las palabras de mi padre, me levanto temprano en la mañana y, partiendo de Rajagaha con mis ropas y pelo húmedos, adoro con las manos unidas estas seis direcciones."

"¿No deberían entonces ser las seis direcciones adoradas en la disciplina del noble?"

"¿Cómo entonces, Señor, han de ser adoradas las seis direcciones en la disciplina del noble? Sería bueno, Señor, que El Sublime me enseñase la doctrina, instruyéndome en cómo se han de adorar las seis direcciones en la disciplina del noble."

"Bien, joven esposo, escucha y ten presente en tu mente. Hablaré." — "Muy bien, Señor," respondió el joven Sigala.

Y El Sublime habló como sigue:

"Joven esposo, en tanto que el noble discípulo (1) haya erradicado los cuatro vicios en la conducta, [1] (2) en tanto que él no obre el mal en cuatro formas, (3) en tanto que él no persiga los seis canales de disipación de las riquezas, por lo tanto evitando estas catorce maldades, él cubre las seis direcciones y entra en el camino que conduce a la victoria en ambos mundos: Él es favorecido en este mundo

y en el mundo más allá. Tras la disolución del cuerpo, tras la muerte, él nace en un plano feliz y celestial."

(1) "¿Cuáles son los cuatro vicios de la conducta que él ha erradicado? La destrucción de la vida, joven esposo, es un vicio al igual que lo son el robar, la conducta sexual inapropiada y el mentir. Estos son los cuatro vicios que él ha erradicado."

Así habló El Sublime. Y cuando El Maestro hubo así hablado, habló aún de nuevo:

"Matar, robar, mentir y adulterio,
Estos cuatro males los sabios nunca alaban.

(2) ¿En que cuatro maneras no se comete acción mala alguna? El que es conducido por el deseo comete el mal. El que es conducido por la ira comete el mal. El que es conducido por la ignorancia comete el mal. El que es conducido por el temor comete el mal. [2]

Pero, en tanto que el noble discípulo no sea llevado por el deseo, la ira, la ignorancia o el temor, él no comete mal."

Así habló El Sublime. Y cuando el Maestro hubo así hablado, habló aún de nuevo:

Cualquiera que a través del deseo, el odio o el temor,
O la ignorancia transgreda el Dhamma,
Toda su gloria se desvanece
Como la luna durante el cuarto menguante.

Cualquiera que a través del deseo, el odio o el temor,
O la ignorancia nunca transgreda el Dhamma,
Toda su gloria aumenta sin cesar
Como la luna durante el cuarto creciente.

(3) ¿Cuáles son los seis canales de disipación de las riquezas que uno no ha de seguir?

- (a) La indulgencia en los intoxicantes que causan infatuación y negligencia;
- (b) deambular por las calles a horas intempestivas;
- (c) frecuentar los espectáculos;
- (d) indulgirse en el juego, que causa negligencia;
- (e) asociarse con malas compañías;
- (f) el hábito de la ociosidad.

(a) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias de la indulgencia en los intoxicantes que causan infatuación y negligencia:

- (i) pérdida de la prosperidad,
- (ii) incremento en las hostilidades,
- (iii) susceptibilidad a la enfermedad,
- (iv) ganancia de mala reputación,
- (v) exposición desvergonzada del cuerpo,
- (vi) debilidad del intelecto.

(b) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias del deambular por las calles a horas intempestivas:

- (i) uno mismo se halla abandonado y desprotegido,
- (ii) su esposa e hijos se hallan abandonados y desprotegidos,
- (iii) su propiedad se halla abandonada y desprotegida,
- (iv) uno se hace sospechoso de cometer malas acciones, [3]
- (v) uno se hace sujeto de falsos rumores,
- (vi) uno halla muchos problemas.

(c) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias del frecuentar los espectáculos. Uno siempre está pensando:

- (i) ¿Dónde está el baile?
- (ii) ¿Dónde está el cante?
- (iii) ¿Dónde está la música?
- (iv) ¿Dónde está el recital?
- (v) ¿Dónde está el toque de tambores?
- (vi) ¿Dónde está el soplido de jarros? [4]

(d) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias de la indulgencia en el juego:

- (i) el ganador genera odio,
- (ii) el perdedor lamenta sus pérdidas,
- (iii) se pierde la prosperidad,
- (iv) su palabra pierde credibilidad ante los tribunales,
- (v) uno es aborrecido por sus amigos y asociados,
- (vi) uno no es deseado para el matrimonio; las gentes dirán que es un jugador y, por tanto, no adecuado para cuidar de una esposa.

(e) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias de asociarse con malas compañías, esto es, cuando el amigo y compañero es algún jugador, algún libertino, algún borracho, algún charlatán o algún alborotador.

(f) Existen, joven esposo, estas seis malignas consecuencias de ser dado a la ociosidad: Uno no trabaja, diciendo que:

- (i) hace mucho frío,
- (ii) hace mucho calor,
- (iii) es muy tarde en la noche,
- (iv) es muy temprano en la mañana,
- (v) está demasiado hambriento,
- (vi) está demasiado lleno.

Viviendo de esta manera, uno deja muchas tareas inacabadas, no genera nuevas riquezas y las riquezas ya adquiridas se desvanecen."

Así habló El Sublime. Y cuando el Maestro hubo así hablado, de nuevo habló:

"El que es amigo en la bebida; el que dice 'amigo, amigo' sólo en nuestra cara; el que es amigo o asociado sólo cuando le resulta ventajoso.

Dormir hasta la salida del sol, adulterio, irascibilidad, malevolencia, malas compañías, avaricia –éstas seis causan ruina al hombre.

El hombre que tiene malos amigos y colegas es dado al mal; la ruina le acontece en ambos mundos –aquí y en el siguiente.

Los dados, las mujeres, el licor, la danza, el cante, el dormir durante el día, el deambular por las calles hasta horas intempestivas, las malas compañías y la avaricia – estas nueve [5]causan la ruina al hombre.

Quien juega con dados y bebe intoxicantes; quien se acerca a las mujeres por otros amadas como a sus propias vidas; quien se asocia con los comunes y no con los ancianos – él decae como la luna durante el cuarto menguante.

Quien es bebedor, pobre, destituido, aún sediento mientras bebe, que frecuenta los bares, se hunde en deudas como piedra en el agua, trayendo súbita desgracia a su familia.

Quien tiene el hábito de dormir durante el día, acostándose a altas horas, y se halla siempre intoxicado y es licencioso, éste no es capaz de conducir una vida de familia.

Quienes dicen que hace demasiado calor, o que hace demasiado frío, o que es demasiado tarde, quienes dejan tareas inacabadas; las oportunidades para mejorar sobrepasan a tales hombres.

Pero aquél que no se deja intimidar por el frío o el calor más de lo que lo hace por una brizna de hierba y que realiza sus tareas responsablemente, su felicidad no cesa."

"Estos cuatro, joven esposo, deben ser entendidos como necios con apariencia de amigos:

- (1) el que se apropia de las posesiones de un amigo,
- (2) el adulator,
- (3) el que halaga,
- (4) el que trae ruina.

(1) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que se apropia como un necio con apariencia de amigo:

- (i) el que se apropia de la riqueza de un amigo,
- (ii) el que da poco y pide mucho,
- (iii) el que cumple sus obligaciones por temor,
- (iv) el que se asocia por su propia ventaja.

(2) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que adula como un necio con apariencia de amigo:

- (i) el que hace del pasado su profesión de amistad,
- (ii) el que hace del futuro su profesión de amistad,
- (iii) el que trata de ganarse nuestro favor con palabras vacías,
- (iv) el que, cuando es necesitado para servir, expresa su incapacidad.

(3) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que halaga como un necio con apariencia de amigo:

- (i) el que aprueba las malas acciones de su amigo,
- (ii) el que desaprueba las buenas obras de su amigo,

- (iii) el que alaba al amigo en su presencia,
- (iv) el que habla mal del amigo en su ausencia.

(4) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que trae ruina como un necio con apariencia de amigo:

- (i) el compañero en la indulgencia en intoxicantes que causan infatuación y dejadez,
- (ii) el compañero en el deambular por las calles hasta altas horas,
- (iii) el compañero en los espectáculos,
- (iv) el compañero en la indulgencia en el juego, el cual causa dejadez."

Así habló El Sublime. Y cuando el Maestro hubo así hablado, habló aún de nuevo:

"El amigo que se apropia,
el amigo que adula,
el amigo que halaga,
el amigo que trae ruina,
a estos cuatro el sabio advierte como enemigos,
evitándolos desde lejos como caminos peligrosos.

Estos cuatro, joven esposo, deben ser entendidos como amigos de corazón:

- (1) el que es de ayuda,
- (2) el que permanece invariable en la felicidad y en la tristeza,
- (3) el que provee de buen consejo,
- (4) el que simpatiza.

(1) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que es de ayuda como un amigo de corazón:

- (i) él cubre tus descuidos,
- (ii) él protege las riquezas de tus descuidos,
- (iii) él se torna en refugio cuando tú te hallas en peligro,
- (iv) él te provee con el doble de la ayuda requerida cuando es necesario.

(2) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que permanece invariable en la felicidad y en la tristeza, como un amigo de corazón:

- (i) él te revela sus secretos,
- (ii) él guarda tus secretos,
- (iii) él no te olvida en el infortunio,
- (iv) él sacrifica incluso su vida por ti.

(3) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que provee de buen consejo como un amigo de corazón:

- (i) él te refrena de hacer el mal,
- (ii) él te anima a hacer el bien,
- (iii) él te informa de aquello que desconoces,
- (iv) él muestra el camino hacia el cielo.

(4) En cuatro maneras, joven esposo, deberá ser entendido uno que simpatiza como un amigo de corazón:

- (i) no se regocija en nuestra desgracia,
- (ii) se regocija en nuestra prosperidad,

- (iii) refrena a otros de hablar mal de ti,
- (iv) alaba a quienes hablan bien de ti."

Así habló El Sublime. Y cuando el Maestro hubo hablado, habló aún de nuevo:

"El amigo que es una ayuda,
el que es amigo en la felicidad y en la desventura,
el amigo que provee de buen consejo,
y también el amigo que simpatiza —
a estos cuatro el sabio considera amigos
y los atesora con devoción
como una madre hace con su propio hijo.

El sabio y el virtuoso resplandecen como una llama.
Aquél que adquiere sus riquezas sin causar daño alguno
como una abeja que miel recoge, [6]
las riquezas se apilan para él
como el hormiguero rápidamente crece.

Con riquezas adquiridas de tal manera,
un laico que se halla listo para liderar
una vida de familia,
en cuatro porciones dividirá sus riquezas:
de esta forma amigos ganará.

Una porción para sus deseos usa, [7]
dos porciones usa en sus negocios,
la cuarta guarda para tiempos de necesidad."

"Y, joven esposo, ¿cómo cubre un noble discípulo las seis direcciones?

Las siguientes han de ser guardadas como las seis direcciones. Los padres deberán ser guardados como el Este; los maestros como el Sur; la esposa y los hijos como el Oeste; los amigos y asociados como el Norte; los sirvientes y empleados como el Nadir; los ascetas y los brahmanes como el Cenit. [8]

De cinco formas, joven esposo, ha de servir un hijo a sus padres, como el Este:

- (i) Habíéndome ellos mantenido, yo les mantendré,
- (ii) llevaré a cabo sus tareas,
- (iii) mantendré la tradición familiar,
- (iv) me haré digno de su herencia,
- (v) además ofreceré limosnas en honor de mis parientes que ya partieron. [9]

De cinco formas, joven esposo, los padres así servidos como el Este por sus hijos, muestran su compasión:

- (i) les refrenan de hacer el mal,
- (ii) les animan a obrar el bien,
- (iii) les entrenan en una profesión,
- (iv) les arreglan un matrimonio apropiado,
- (v) a su debido tiempo, les dan su herencia.

De estas cinco maneras sirven los hijos a sus padres, como el Este y los padres muestran compasión hacia sus hijos. Así se halla el Este cubierto por ellos, hallándose así seguro.

De cinco maneras, joven esposo, ha de servir un estudiante a su maestro, como el Sur:

- (i) levantándose del asiento en saludo,
- (ii) prestándole atención,
- (iii) teniendo deseo de aprender,
- (iv) a través del servicio personal,
- (v) con respetuosa atención cuando recibe sus instrucciones.

De cinco maneras, joven esposo, los maestros así servidos como el Sur por sus estudiantes muestran su compasión:

- (i) les entrenan en la mejor disciplina,
- (ii) son cuidadosos de que aprendan bien las lecciones,
- (iii) les instruyen en las artes y en las ciencias,
- (iv) les introducen a sus amigos y asociados,
- (v) les proveen de seguridad en cada curso.

Los maestros así servidos como el Sur por sus estudiantes muestran su compasión hacia ellos de estas cinco maneras. Así se halla el Sur cubierto por ellos, hallándose así seguro.

De cinco formas, joven esposo, deberá la esposa, como el Oeste, ser servida por su marido:

- (i) siendo cortés con ella,
- (ii) no despreciándola,
- (iii) siéndole fiel,
- (iv) delegando en ella autoridad,
- (v) proveyéndola con adornos.

De cinco maneras la esposa, así servida como el Oeste por su marido, mostrará su compasión hacia él:

- (i) realizando sus tareas diligentemente,
- (ii) siendo hospitalaria con parientes y sirvientes [10]
- (iii) siéndole fiel,
- (iv) siendo habilidosa y laboriosa en la realización de sus tareas.

De estas cinco maneras muestra la esposa compasión hacia su marido, quien la sirve como al Oeste. Así se halla el Oeste cubierto por él, hallándose así a salvo y seguro.

De cinco maneras, joven esposo, deberá un convecino servir a sus amigos y asociados, como el Norte:

- (i) con generosidad,
- (ii) con habla amable,
- (iii) siéndoles de ayuda,
- (iv) con imparcialidad,
- (v) con sinceridad.

Los amigos y asociados, así servidos como el Norte por un convecino, muestran su compasión para con él de cinco maneras:

- (i) le protegen cuando éste es descuidado,
- (ii) protegen sus propiedades cuando éste es descuidado,
- (iii) son su refugio cuando éste se halla en peligro,
- (iv) no le olvidan en sus tribulaciones,
- (v) muestran consideración hacia su familia.

Los amigos y asociados, servidos así por un convecino como el Norte, muestran su compasión hacia él de estas cinco maneras. Así se halla el Norte cubierto por él, hallándose así seguro.

De cinco maneras deberá un maestro tratar a sus sirvientes y empleados, como el Nadir:

- (i) asignándoles un trabajo acorde a sus habilidades,
- (ii) proveyéndoles con comida y salarios,
- (iii) atendiéndoles en la enfermedad,
- (iv) compartiendo con ellos manjares,
- (v) concediéndoles ausencias temporales.

Los sirvientes y empleados así atendidos por su maestro como el Nadir le muestran compasión de cinco maneras:

- (i) levantándose en su presencia,
- (ii) yéndose a dormir después que él,
- (iii) tomando sólo lo que les es dado,
- (iv) realizando bien sus tareas,
- (v) manteniendo su reputación y buen nombre.

Los sirvientes y empleados, así atendidos por su maestro como el Nadir, le muestran su compasión de estas cinco formas. Así se halla el Nadir cubierto por él, hallándose así seguro.

De cinco maneras, joven esposo, deberá un padre de familia atender a ascetas y brahmanes, como el Cenit:

- (i) con acciones amables,
- (ii) con palabras amables,
- (iii) con pensamientos amables,
- (iv) manteniendo sus casas abiertas para ellos,
- (v) atendiendo a sus necesidades materiales.

Los ascetas y brahmanes, atendidos así como el Cenit por un padre de familia, muestran su compasión hacia él de seis maneras:

- (i) le refrenan del mal,
- (ii) le persuaden a obrar el bien,
- (iii) le aman con un corazón gentil,
- (iv) le hacen oír lo que él no ha oído,
- (v) le clarifican lo que ya haya oído,
- (vi) le muestran el camino hacia un estado celestial.

De estas seis maneras los ascetas y brahmanes, atendidos así por un padre de familia como el Cenit, le muestran a éste su compasión. Así se halla el Cenit cubierto por él, hallándose así seguro."

Así habló El Sublime. Y una vez que El Maestro hubo así hablado, Él habló aún de nuevo:

"La madre y el padre son el Este,
Los Maestros son el Sur,
La esposa y los hijos son el Oeste,
Los amigos y asociados son el Norte.

Sirvientes y empleados son el Nadir,
Los ascetas y brahmanes son el Cenit;
Aquél que es adecuado para liderar una vida de familia,
A estas seis direcciones deberá saludar.

Quien es sabio y virtuoso,
Amable y de espíritu apacible,
Humilde y reconciliador,
Honrar a tal pueda lograr.

Quien es energético y no indolente,
Inamovible en la desgracia,
Sin falla en su conducta e inteligente,
Honrar a tal pueda lograr.

Quien es hospitalario y amigable,
generoso y considerado,
Un guía, un instructor, un líder,
Honrar a tal pueda lograr.

Generosidad, dulce hablar,
De ayuda para otros,
Imparcial para con todos,
Según demande el caso.

Estas cuatro formas de éxito hacen al mundo rotar,
Como la insignia en un carro en movimiento.
Si éstas en el mundo no existieran,
Ni padre ni madre recibirían,
Respeto y honor de sus hijos.

Ya que tales cuatro formas de éxito
Los sabios alaban en toda manera,
Para poderlas alcanzar
Y su ganancia así obtener."

Cuando El Sublime hubo así hablado, Sigala, el joven esposo, dijo como sigue:

"¡Excelente, Señor, excelente! Es como si un hombre fuera a enderezar lo que había sido invertido; o como si fuera a revelar lo que ha sido escondido; o como si fuera a indicar el camino al que ha perdido el rumbo; o como si fuera a mantener una lámpara en medio de la oscuridad para que aquellos que tienen ojos puedan ver. Aún más ha sido la doctrina explicada en varias maneras por El Sublime.

Tomo refugio, Señor, en El Buda, en el Dhamma y en la Sangha. Que pueda El Sublime recibirme como un seguidor laico; como uno que ha tomado refugio desde este día hasta el final de la vida."

Digha Nikaya, No. 31

Notas

- [1] kamma-kilesa, lit., 'acciones corruptas.'
- [2] Estos son los cuatro agati, 'rumbos de mala acción': chanda, dosa, moha, bhaya.
- [3] Crímenes cometidos por otros.
- [4] Una forma de entretenimiento.

- [5] El original pali tiene aquí "seis causas," ya que dos palabras compuestas y una frase de doble término se cuentan como unidades.
- [6] Dhammapada v. 49: "Como una abeja que, sin dañar a la flor, ni a su color ni a su esencia, vuela recolectando sólo la miel..."
- [7] Esta porción incluye lo que se gasta en buenas obras: regalos para los monjes, caridad, etc.
- [8] "El simbolismo es deliberadamente escogido: al igual que el día comienza en el Este, así la vida comienza con los cuidados de nuestros padres. Las tasas de los maestros y el Sur son la misma palabra: dakkhina. Los cuidados domésticos continúan cuando el joven se vuelve hombre, ya que el Oeste alberga la luz diurna más tardía. El Norte está 'más allá' (uttara), y con la ayuda de los amigos, etc., él se sobrepone a los obstáculos." — (Rhys Davids)
- [9] Esta es la tradición sagrada de los Aryans, quienes nunca olvidan a sus difuntos. Tal tradición es aún fielmente observada por los budistas de Sri Lanka, quienes realizan ceremonias de ofrendas de limosnas a los monjes en el octavo día, en el tercer mes y al cumplirse el primer aniversario del fallecimiento de los padres. Además, tras cada punna-kamma (buena acción), un budista nunca deja de pensar en sus padres, ofreciéndoles el mérito. Tal es la lealtad y la gratitud mostrada a los padres, como El Buda nos asesoró.
- [10] Lit., 'la gente alrededor' (parijana).

Apéndice 2

Sutta Vyagghapajja (Sutta Dighajanu)

Condiciones para el bienestar

Traducido del pali al inglés por

Narada Thera

(Kandy: Buddhist Publication Society, 1985)



Nota del traductor del pali al inglés: En este sutta El Buda instruye a ricos cabezas de familia acerca de cómo incrementar su prosperidad y de cómo evitar la pérdida de su bienestar. La riqueza por sí misma, sin embargo, no hace a un hombre completo ni a una sociedad armoniosa. Con frecuencia, las posesiones materiales multiplican los deseos de los hombres, quienes se envuelven en la persecución por amasar más riqueza y poder. Sin embargo, tal deseo sin refreno deja al hombre insatisfecho y dificulta su crecimiento interior. De hecho, crea conflicto y desarmonía en la sociedad a través del resentimiento de los menos privilegiados, quienes se ven a sí mismos como explotados por los efectos del deseo sin refreno.

Por tanto, El Buda continúa con sus consejos acerca del bienestar material con cuatro condiciones esenciales para el bienestar espiritual: confianza (en la iluminación del Maestro), virtud, liberalidad y sabiduría. Estas cuatro instilarán en el hombre un sentido de valores superiores. Entonces él ya no sólo perseguirá su propio bienestar material sino que además se hará consciente de sus obligaciones hacia la sociedad. Por mencionar sólo una de las implicaciones: la liberalidad usada de forma sabia y generosa reducirá las tensiones y conflictos sociales. Por tanto, la observancia de estas condiciones para el bienestar material y espiritual producirá tanto un ciudadano como una sociedad ideales.



Así he escuchado:

Una vez El Sublime se hallaba morando entre los Koliyans,[1]en el poblado mercantil llamado Kakkarapatta. Entonces Dighajanu,[2] un Koliyan, se acercó al Sublime, le saludó respetuosamente y se sentó junto a Él. Estando sentado, se dirigió al Sublime como sigue:

"Nosotros, Señor, somos laicos que gozamos de los placeres mundanos. En nuestras vidas tenemos esposas e hijos. Usamos madera de sándalo de Kasi. Nos adornamos con guirnaldas, perfumes y ungüentos. Usamos oro y plata. Pueda El Sublime enseñar a aquellos como nosotros, oh Señor, aquellas cosas conducentes al bienestar y la felicidad, tanto en esta vida como en la vida futura."

Condiciones para el progreso material

"Cuatro condiciones, Vyagghapajja,[3] conducen al cabeza de familia al bienestar y a la felicidad en esta misma vida. ¿Cuáles son éstas?

"El logro del esfuerzo persistente (utthana-sampada), el logro de ser vigilante (arakkha-sampada), las buenas amistades (kalyanamittata) y una vida equilibrada (sama-jivikata).

"¿Qué es el logro del esfuerzo persistente?

"Aquí se trata, Vyagghapajja, de cualquier actividad que el padre de familia realiza para ganarse la vida, ya sea como agricultor, mercante, ganadero, arquero, rindiendo servicio al rey o a través de cualquiera otro arte – y en la que él sea diestro y no perezoso. Él se halla investido con el poder del discernimiento de las formas y maneras, siendo capaz de localizar y desarrollar (tareas). Esto se llama el logro del esfuerzo persistente.

"¿Cuál es el logro de ser vigilante?

"Aquí se trata, Vyagghapajja, de cualquier riqueza que un cabeza de familia posea, obtenida a través del esfuerzo, recogida por el esfuerzo del brazo, por el sudor de su frente, justamente adquirida de rectas maneras – él hará bien en guardarlas y vigilarlas para que el rey no se incaute de ellas, ni los ladrones las roben; para que el fuego no las abrase, el agua no las arrastre ni mal avenidos herederos las tomen. Éste es el logro de ser vigilante.

"¿Qué son las buenas amistades?

"Aquí se trata, Vyagghapajja, de que en cualquier villa o poblado mercantil donde el cabeza de familia more, él se asocie, converse, o se inmiscuya en discusiones con otros cabezas de familia, o con sus hijos, quienes sean bien jóvenes y altamente cultivados o viejos y altamente cultivados, llenos de fe (saddha), [4] llenos de virtud (sila), llenos de caridad (caga), llenos de sabiduría (pañña). Él obra de conformidad a la fe del creyente, con la virtud del virtuoso, con la caridad del caritativo, con la sabiduría del sabio. Éstas son las llamadas buenas amistades.

"¿Qué es una vida equilibrada?

"Aquí se trata, Vyagghapajja, de que el cabeza de familia, conociendo sus ingresos y sus gastos, lleve una vida en equilibrio, ni extravagante ni mísera, consciente de que sus ingresos superen sus gastos y no viceversa.

"De igual modo que el orfebre, [5] o uno de sus aprendices, sabe, guardando el saldo para que tanto como sea lo que se haya sumergido sea lo que se eleva; así el cabeza de familia, sabiendo sus ingresos y sus gastos, lleva una vida equilibrada, ni extravagante ni mísera, sabiendo que sus ingresos serán superiores a sus gastos y no viceversa.

"Pero, Vyagghapajja, si un cabeza de familia con pocos ingresos viviera una vida extravagante, habría quienes dirían — 'Esta persona goza de su propiedad como uno que come manzanas de madera.' [6] Y, Vyagghapajja, si un cabeza de

familia con grandes ingresos viviera una vida mísera, habría quienes dirían: 'Esta persona morirá como un famélico.'

"Hay cuatro fuentes de destrucción, Vyagghapajja, de la fortuna así amasada:

"(i) libertinaje, (ii) embriaguez, (iii) juego, (iv) amistad, compañía e intimidad con los que obran el mal.

"Como en el caso de un gran tanque con cuatro entradas y cuatro salidas, si un hombre cerrase las entradas y abriese las salidas, sin que hubiera lluvia adecuada, sería de esperar una disminución en el agua del tanque y no su incremento. De forma análoga hay cuatro fuentes de destrucción de la fortuna amasada — libertinaje, embriaguez, juego, y amistad, compañía e intimidad con los que obran el mal.

"Hay cuatro fuentes de incremento de la fortuna amasada: (i) abstinencia de libertinaje, (ii) abstinencia de embriaguez, (iii) no indulgencia en el juego, (iv) amistad, compañía e intimidad con los buenos.

"Como en el caso de un gran tanque con cuatro entradas y cuatro salidas, si un hombre abriese las entradas y cerrase las salidas, y si además hubiera lluvia adecuada, ciertamente sería de esperar un incremento en el agua del tanque y no su disminución. De forma análoga ocurre con las cuatro fuentes de incremento de la fortuna amasada.

"Estas cuatro condiciones, Vyagghapajja, conducen a un cabeza de familia a la estabilidad y a la felicidad en esta vida misma.

Condiciones para el progreso espiritual

"Hay cuatro condiciones, Vyagghapajja, que conducen a un cabeza de familia a la estabilidad y a la felicidad en su vida futura. ¿Cuáles son éstas?

"Consecución de la fe (saddha-sampada), consecución de la virtud (sila-sampada), consecución de la caridad (caga-sampada) y consecución de la sabiduría (pañña-sampada).

"¿Qué es la consecución de la fe?

"Cuando un cabeza de familia está imbuido de fe, él cree en la Iluminación del Perfecto (Tathagata): Que ciertamente El Bendito es el puro, plenamente iluminado, investido con conocimiento y conducta, bien departido; el concededor de los mundos, el incomparable líder de los hombres a disciplinar, el maestro de dioses y hombres, omnisciente y bendito. A esto se llama la consecución de la fe.

"¿Qué es la consecución de la virtud?

"Cuando un cabeza de familia se abstiene de matar, de robar, de conducta sexual inapropiada, de mentir y de intoxicantes que producen infatuación y descuido. Ello es llamado la consecución de la virtud.

"¿Qué es la consecución de la caridad?

"Cuando un cabeza de familia mora en el hogar con el

corazón libre de la mancha de la avaricia, devoto de la caridad, de mano abierta, que goza con la generosidad, que atiende a los menos favorecidos, deleitándose en la distribución de limosnas. A esto se llama la consecución de la caridad.

"¿Qué es la consecución de la sabiduría?

"Cuando un cabeza de familia es sabio: él se halla investido con la sabiduría del entendimiento que surge de la cesación (de los cinco agregados de la existencia); él se halla imbuido de la noble penetrante perspicacia que conduce a la destrucción del sufrimiento. A esto se llama la consecución de la sabiduría.

"Estos cuatro atributos, Vyagghapajja, conducen a la estabilidad y la felicidad del cabeza de familia en su vida futura."

Energético y dedicado en sus tareas,
Sabiamente administrando sus bienes,
Vive una vida equilibrada,
Protegiendo lo que ha acumulado.

Dotado también con fe y virtud,
Generoso es él y libre de avaricia;
Siempre laborando para allanar el camino
Que conduce a la estabilidad en la vida futura.

Por tanto para el hombre laico lleno de fe,

En Él, tan verdaderamente llamado 'Iluminado,'
Estas ocho condiciones han sido enumeradas
Las cuales conducen, ahora y después, a la dicha.

Anguttara Nikaya VIII.54

Notas

- [1] Los Koliyans eran los rivales de los Sakyans. La reina Maha Maya pertenecía al clan Koliyan y el rey Suddhodana al clan Sakyan.
- [2] Literalmente, 'de largas rodillas.'
- [3] 'El Camino del Tigre,' así llamado porque sus antepasados nacieron en el camino de una jungla infestada de tigres. Vyagghapajja era el apellido de Dighajanu.
- [4] Saddha no es fe ciega sino confianza basada en el conocimiento.
- [5] Tuladharo, literalmente, 'portador de las balanzas.'
- [6] Udambarakhadaka. El Comentario explica cómo uno que desea comer manzanas de madera sacude el árbol, con el resultado de que muchos frutos caen pero que sólo unos pocos se comen, mientras un gran número

Apéndice 3

Sutta Parabhava

Declive

Traducido del pali al inglés por

Narada Thera

(Kandy: Buddhist Publication Society, 1985)



Nota del traductor del pali al inglés: Mientras que el Sutta Mangala trata acerca de cómo llevar una vida conducente al progreso y a la felicidad, el Sutta Parabhava suplementa a aquél, enunciando las causas del declive. Quien se permite enfangarse con tan imperfecta conducta bloquea su propio camino hacia el progreso, tanto mundano como espiritual y degrada todo lo que es verdaderamente noble y humano en el hombre. Pero aquél que es consciente de estos peligros mantiene abierto el camino hacia las treinta y ocho bendiciones de las que la naturaleza humana es capaz.



Así he escuchado:

Una vez El Sublime se hallaba habitando en el monasterio de Anathapindika, en la Gruta Jeta, cerca de Savatthi.



Cuando la noche estaba avanzada una cierta deidad, cuyo sobresaliente esplendor iluminaba la Gruta Jeta por entero, vino a la presencia del Sublime y, acercándose, le saludó respetuosamente y se mantuvo a un lado. Permaneciendo de pie, se dirigió al Sublime en verso:

La deidad:

Habiendo venido aquí con nuestras cuestiones al Sublime, te preguntamos, oh Gotama, acerca del declive del hombre. Te imploramos, ¡dinos la causa del declive!

El Buda:

Fácilmente conocido es el que progresa. Fácilmente conocido es aquél que declina. Aquél que ama el Dhamma progresa. Aquél que es reacio a él, declina.

La deidad:

Hasta aquí así lo vemos: ésta es la primera causa de declive. Te imploramos, dinos acerca de la segunda causa. [1]

El Buda:

Los malvados le son queridos; con los virtuosos no encuentra él deleite; él prefiere el credo del malvado —ésta es una causa de declive personal.

Deleitándose en dormir, deleitándose en compañía, indolente, perezoso e irritable — esta es una causa de declive personal.

Aunque siendo acomodado, no mantiene a su padre y a su madre quienes son ancianos y han pasado su juventud — esta es una causa de declive personal.

Engañar con falsedad a un brahman, a un asceta, o a algún otro mendicante — esta es una causa de declive personal.

Poseer mucha riqueza, plenitud de oro y comida, pero gozando de los propios lujos en soledad — esta es una causa de declive personal.

Estar orgulloso del nacimiento, del bienestar o del clan, pero despreciar a los propios parientes — esta es una causa de declive personal.

Ser un arrastrado, un borracho, un jugador y derrochar todo lo que uno gana — esta es una causa de declive personal.

No estar satisfecho con la propia esposa y ser visto con prostitutas y con las esposas de otros — esta es una causa de declive personal.

Cuando, habiendo dejado la juventud atrás, uno toma una joven esposa y se torna incapaz de dormir por celos de ella — esta es una causa de declive personal.

Dar un puesto de autoridad a una mujer dada a la bebida y al derroche, o a un hombre de similar comportamiento — esta es una causa de declive personal.

Ser de noble cuna, con enorme ambición y de escasos medios, y anhelar el poder — esta es una causa de declive personal.

Conociendo bien todas estas causas de declive en el mundo, el noble sabio dotado de sabiduría perspicaz goza de una existencia feliz.

Sutta Nipata 1.6

Nota

[1] Estas líneas se repiten después de cada verso, con la debida enumeración.

Apéndice 4

Sutta Maha Mangala

El discurso sobre las bendiciones

Traducido del pali al inglés por

Narada Thera

(Kandy: Buddhist Publication Society, 1985)

Así he escuchado: [1]

En una ocasión El Sublime se hallaba habitando en el monasterio de Anathapindika, en la Gruta Jeta, [2] cerca de Savatthi. [3]

Cuando la noche estaba avanzada una cierta deidad, cuyo sobresaliente esplendor iluminó la Gruta Jeta por entero, vino a la presencia del Sublime y, acercándose, le saludó respetuosamente y se mantuvo a un lado.

Estando levantada, se dirigió al Sublime en verso:

"Muchas deidades y hombres, anhelando el bien, han ponderado sobre las bendiciones.[4] ¡Ten a bien decirme la mayor bendición!"

El Buda:

"No asociarse con los necios,[5]sino asociarse con los

sabios; y honrar a aquellos que lo merecen — esta es la mayor bendición.

Vivir en un lugar adecuado, [6] haber realizado acciones meritorias en el pasado y hallarse en el rumbo correcto [7] — esta es la mayor bendición.

Adquirir mucho aprendizaje, ser habilidoso en la artesanía, [8] estar bien entrenado en disciplina, [9] y ser de buen hablar [10] — esta es la mayor bendición.

Mantener al padre y a la madre, estimar a la esposa y a los hijos y hallarse envuelto en una ocupación pacífica — esta es la mayor bendición.

Ser generoso en el dar, recto en la conducta, [11] ayudar a los parientes y ser de limpia acción — esta es la mayor bendición.

Detestar el mal y abstenerse de él; refrenarse de intoxicantes [12] y ser de virtud resoluta — esta es la mayor bendición.

Ser respetuoso, [13] humilde, satisfecho y agradecido; y escuchar el Dhamma en las ocasiones apropiadas [14] — esta es la mayor bendición.

Ser paciente y obediente, asociarse con monjes y tener discusiones religiosas en los momentos adecuados — esta es la mayor bendición.

Auto-disciplina, [15] una vida santa y casta, percibir las Nobles Verdades y alcanzar Nibanna — esta es la mayor bendición.

Una mente imperturbable a los cambios de la fortuna, [16] estar libre de tristeza, de corrupción y de temor [17] — esta es la mayor bendición.

Ser de los que así se atienen, permaneciendo siempre invencibles, en felicidad establecidos. Estas son las mayores bendiciones." [18]

Sutta Nipata 2.4

Notas (Derivadas principalmente de los Comentarios)

- [1] Este Sutta aparece en el Sutta-Nipata (v.258ss) y en el Khuddakapatha. Ver el Maha-mangala Jataka (No 453). Para una explicación detallada, ver Life's Highest Blessing por el Dr. R.L. Soni, WHEEL No 254/256.
- [2] Anathapindika, lit. 'Aquél que da limosnas a los desposeídos.' Su anterior nombre era Sudatta. Tras su conversión al budismo compró la gruta perteneciente al príncipe Jeta y estableció un monasterio que fue posteriormente llamado Jetavana. Fue en este monasterio donde El Buda observó la mayor parte de sus periodos vassana (época de lluvias — el retiro de tres meses comenzando con la luna llena de Julio). Son muchos los discursos impartidos por El Buda, así como muchos incidentes relacionados con Su vida, los que

tuvieron su origen en Jetavana. Fue allí donde El Buda asistió al monje enfermo abandonado por sus compañeros, amonestándoles: "Monjes, aquél que a mí me sirva ha de servir al enfermo." Fue aquí donde, de manera tan vívida, Él enseñó la ley de la impermanencia, pidiéndole a la enlutada joven mujer Kisagotami, quien le llevó a su hijo muerto, que obtuviera una semilla de mostaza de una casa donde no hubieran sufrido luto alguno.

- [3] Identificada con la moderna Sahet-Mahet, cerca de Balrampur.
- [4] Según el Comentario, mangala significa aquello que es conducente a la felicidad y a la prosperidad.
- [5] Esto se refiere no sólo a los necios sin educación sino que además incluye a los depravados en pensamiento, palabra y obra.
- [6] Cualquier lugar donde los monjes, monjas y devotos seculares residen de forma permanente; donde los piadosos se dedican a la realización de las diez obras meritorias y donde el Dhamma existe como un principio viviente.
- [7] Tomando la recta resolución de abandonar la inmoralidad por la moralidad, la falta de fe por la fe y el egoísmo por la generosidad.
- [8] Aquellas artesanías del cabeza de familia que no son dañinas, que no originan daño a ser viviente alguno y en las que no existe mal obrar; y las artesanías del monje sin hogar, tales como el tejido de túnicas, etc.

- [9] Vinaya significa disciplina en el pensamiento, la palabra y la acción. El comentario habla de dos tipos de disciplina —la del cabeza de familia, la cual es abstinencia de las diez acciones inmorales (akusala-kammapatha) y la disciplina de un monje, la cual es la no trasgresión de las ofensas enumeradas en el Patimokkha (código de conducta para monjes) o la 'cuádruple pureza moral' (catu-parisuddhi-sila).
- [10] Habla que es apropiada y oportuna; sincera, amigable, de provecho y expresada con pensamientos de amorosa amabilidad.
- [11] Recta conducta es la observancia de las diez buenas acciones (kusala-kammapatha) en pensamiento, palabra y acción: liberando la mente de codicia, de malicia y de percepciones erróneas; evitando el habla no sincera, difamante, abusiva o frívola; y no cometiendo las acciones de matar, robar o de conducta sexual inapropiada.
- [12] Abstinencia total de alcohol y drogas intoxicantes.
- [13] Hacia los monjes (y, por supuesto, hacia el clero de otras religiones), los maestros, los padres, los ancianos, los superiores, etc.
- [14] Por ejemplo, cuando uno es hostigado por malos pensamientos.
- [15] Auto-disciplina (tapo): la supresión de lujurias y odios a través del control de los sentidos; y la supresión de la indolencia a través de aumentar la energía.

- [16] Loka-dhamma, esto es, las condiciones que están necesariamente vinculadas con la vida en este mundo. Existen primariamente ocho de ellas: ganancia y pérdida, honor y deshonor, alabanza y culpa, dolor y gozo.
- [17] Cada una de estas tres expresiones se refiere a la mente del arahant: asoka: ausencia de penas; viraja: imaculabilidad, esto es, carencia de lujuria, de odio y de ignorancia; khema: seguridad frente a las ataduras de los deseos sensuales (kama), existencia repetida (bhava), falsas percepciones (ditthi) e ignorancia (avijja).
- [18] Las treinta y ocho bendiciones arriba mencionadas.



El regalo del Dhamma es el mayor regalo de todos

La importancia de compartir el Dhamma

Cuando compartes el Dhamma, otros también lo compartirán contigo en tus vidas futuras. Tal es el principio del kamma.

Ya que el kamma puede ser compartido sólo en los planos humano y celestial, has de renacer en uno de estos planos para que otros puedan compartir el Dhamma contigo.

Por tanto, al compartir el Dhamma no sólo das a otros el mayor regalo de todos sino que también te aseguras renacimientos favorables para ti mismo.

Más importante, el compartir el Dhamma conduce a la paz, a la felicidad y, eventualmente, al Nibbana, tanto al que lo da como al que lo recibe.

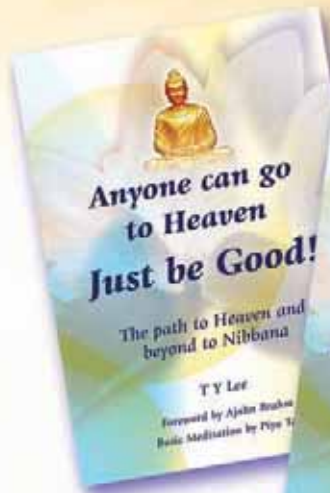
Estas son las razones por las que el regalo del Dhamma es el mayor regalo de todos.

Una aspiración diaria

Que pueda hacer siempre lo mejor posible para ayudar a proteger y difundir las enseñanzas del Buda, para el beneficio de todos los seres.

Y que pueda continuar siempre aprendiendo y practicando el Dhamma verdadero, hasta que alcance el Nibbana.

• Más sobre Budismo



LOVE US, NOT EAT US !



All Lives Are Precious

www.justbegood.net y en www.loveusnoteatus.com

Una vida de Bendiciones

"En este folleto T.Y. Lee expone cómo obtener prosperidad y felicidad; cómo evitar el declive—material, moral o espiritual—iluminando al lector acerca de las bendiciones en la vida. Por lo tanto, recomiendo con énfasis este folleto, como un material con contenido de sabiduría para una vida de bendiciones, en la perspectiva budista."

Venerable Dr. I. Indasara Thero, Sri Lanka

"El Buda abordó las preocupaciones perennes de todos los seres humanos—la naturaleza del bien y el mal, cómo estar en paz con sus semejantes, el significado de la vida y, más importante, cómo ser un individuo feliz y satisfecho. El autor ha seleccionado cuatro discursos del Buda que tratan de todos estos asuntos, escribiendo un comentario acerca de cada uno. El resultado es una guía práctica, de fácil lectura y llena de sentido común, para vivir una vida budista."

Venerable Shravasti Dhammika, Singapore

"Un 'Dhamma para todos' que sobresale por su claridad y su simplicidad, enfocado hacia la flexibilidad y la adaptabilidad del budismo en nuestra era moderna. "Una vida de Bendiciones" subraya la práctica simplicidad del budismo, en contraposición a la fe, un tanto dogmática, característica de otras religiones. Sugiero encarecidamente este folleto para la expansión del buen Dhamma, por su relevancia en los problemas sociales de nuestro tiempo y por su aplicación a la vida diaria."

Venerable Pannyavaro Mahathera, Australia

www.justbegood.net

ISBN 978-981-08-2665-9