



ENSAYO DE ÉTICA BUDISTA

Ley de Karma y Meditación



Introducción

En el imaginario social está muy extendida la idea de que los principios morales del budismo son intemporales, irreformables y sólo practicables por una minoría de iniciados dentro de la tradición budista. Se cree que carecen de significación histórica y de relevancia social, y que apenas pueden hacer aportaciones importantes en el actual debate ético y en las nuevas propuestas morales para la regeneración de la sociedad, la construcción de un mundo más habitable y la búsqueda de un modelo de desarrollo sostenible. (Tamayo, 2008)

La afirmación anterior propuesta por Tamayo nos deja en claro que la Ética budista solo es seguida por una minoría que ha estado inserta dentro de la tradición budista y no para la gran mayoría de las personas, siendo una ética que no contribuye al desarrollo del nuevo mundo buscando una mejor sociedad con más conciencia y desarrollo sostenible. El Autor Juan José Tamayo esta en lo cierto al decir que esta ética está alejada de la gran mayoría de la población, esta concepción se arraiga sobre unos prejuicios que creamos al mezclar lo que creemos conocer a través de los medios masivos de comunicación y lo que culturalmente hemos interiorizado en nuestras vidas. Pero lejos de esa percepción, el budismo es sinónimo de ética aplicada a la vida cotidiana.

Ética Budista

Uno de los problemas de interpretación sobre la ética budista es que, al no provenir de mandatos divinos, mandamientos o leyes ultraterrenas, esta ética se fundamenta en una metodología común a cualquier tipo de escuela budista que es la experimentación. El budismo sostiene que solamente se puede entender aquello experimentado por uno mismo.

El propio Buda decía:

“No creáis lo que os digo solo porque yo lo diga. Verificad si es verdad, y si así lo creéis, seguidlo”.

De modo que todas las ramas del budismo, desde el theravada a las múltiples corrientes del mahayana, toman la experimentación, la puesta en práctica y la observación de las enseñanzas como una forma fundamental para aprender del único modo en que es posible hacerlo realmente, mediante la experimentación propia. Esta forma de poner en práctica la ética budista es la que la diferencia de todas las otras éticas, en donde radica la forma de pensar por sobre todas las cosas, la mente es crucial en la práctica budista, y es por esto también que se lleva a la vida cotidiana de cada persona, esta inversa en cada pensamiento y accionar que realiza una persona, se puede involucrar también en otras ramas de esta ética como lo es el budismo mahayana (práctica de “yoga del sueño”) que aspira a utilizar la ética hasta en los momentos de sueño profundo llevando aún más lejos esta práctica.

Durante los siglos XVIII y XIX Europa entendía que el sufrimiento búdico implicaba una filosofía nihilista, una negación de la vida y un pesimismo a la visión schopenhaueriana de la filosofía búdica. Pero se trata de una concepción alejada de la realidad. Si hay algo que sobresale de las enseñanzas de Buda, es que el sufrimiento puede y debe ser trascendido. El sufrimiento no tiene el menor valor en sí. Y sólo se le concede un papel importante desde la perspectiva de que, gracias a él, es posible buscar un camino que lleve a su superación de un modo permanente y definitivo. A eso se refiere el abandono de samsara o el alcance de nirvana. En realidad, traspasar el sufrimiento y alcanzar una felicidad verdadera, permanente y no condicionada es el fin último de las enseñanzas de Buda.

Uno de los conceptos que más rigen las acciones del budismo es el karma. El concepto de karma ya existía en la época pre-budista hindú. De hecho, hoy en día, tanto hinduismo como budismo mantienen en ese concepto una ley básica del funcionamiento universal. Pero la aportación de Buda fue fundamental a la hora de interpretar el mundo en base a este criterio. El karma es una ley de causa y efecto según la cual no hay efectos sin causas, ni puede haber causas

que no provengan de efectos. Según esta ley toda causa ha de tener un efecto que conlleva a la misma, que se producirá cuando se den las condiciones necesarias para su desarrollo. Uno de los ejemplos más utilizados es el dicho “Cosechas lo que siembras”, en donde se expone que al realizar una determinada acción según con el fin que la realices será lo que se te retribuya en el futuro. Tanto el hinduismo como el budismo mantienen esta creencia común entre ambas religiones. La aportación de Buda a la interpretación de la ley del karma es que en esa causalidad no existe predestinación. Así para el hinduismo la ley del karma justificaría que una sociedad con una determinada descendencia puede ser explicada en base a los hechos de vidas pasadas. Por eso, la descendencia en la que se nace explicaría las acciones pendientes de esas otras vidas. De esta forma, se sobre entiende el karma como un tipo de “deuda a pagar”. Todo esto parte porque, si toda causa tiene su efecto, y cada efecto proviene de una causa, entonces el momento presente no ha podido ser evitado. La realidad del presente tendría así su explicación en las acciones del pasado. Sin negar esto, Buda pensó que esta ley no solo funcionaba con el pasado, sino que, en base a la misma lógica, debía hacerlo también con el futuro. El karma se genera continuamente, su creación es y será constante mientras no se tenga un dominio completo de la mente que lo genera, ésta continuidad implica la negación de un determinismo que supone buscar explicaciones mirando al pasado; ya que el karma del futuro sería generado en base al mismo principio de funcionamiento debiéndose, por tanto, al momento presente. Lo que Buda enseñó, fue el camino hacia el dominio de la propia mente a fin de evitar el karma. La acción del karma mueve una mente incontrolada que, en ese estado, no puede evitar ni el renacimiento proveniente del apego a la vida, ni los errores de percepción, causantes del sufrimiento.

La opinión budista sobre el renacimiento es que no se trata de un asunto agradable, pero al están sometidos todos los seres no iluminados tanto si les gusta como si no, y tanto si creen en el renacimiento como si no. El proceso de vida y renacimiento no tiene un propósito inherente, puesto que no fue diseñado ni creado por nadie. Por tanto, el único objetivo sensato, para alguien

que no comprende hasta un cierto grado, es esforzarse, en primer lugar, por evitar sus reinos más desagradables, y en última instancia, en trascender completamente y ayudar a otros a hacer lo mismo. Consecuentemente la mayoría de los budistas aspiran a obtener un renacimiento humano o divino, manteniendo como objetivo a largo plazo la experiencia liberadora que el arahat tiene de nibbana. (Harvey, 1998. P 61).

La palabra karma significa literalmente “acción”. Entiéndase acción pendiente de efecto. Es decir, se habla de karma cuando una acción ha comenzado, pero todavía no ha tenido su consecuencia pertinente. Todas las acciones intencionadas, tanto si son consideradas buenas o malas en cuanto a resultados, tienen gran importancia, ya que dejan ciertas huellas sobre la psique que producirán resultados futuros. Cabe preguntarse de dónde proviene el karma. Si el karma es acción pendiente de un efecto, podría evitarse el efecto evitando la causa. Parecería algo razonable, pero la cuestión no es tan sencilla puesto que la inconsciencia y la ignorancia del propio funcionamiento de la mente harían que el karma sea creado consciente e inconscientemente a cada momento. La naturaleza de la mente es, precisamente, no dejar de pensar, imaginar o perderse en la especulación en todo momento. Por ese motivo la principal práctica del budismo es la de la meditación, como medio de alcanzar un conocimiento directo del funcionamiento tanto de la mente como del karma.

Siguiendo con los aspectos pragmáticos de la ética Budista, según las condiciones que tiene aplicarla y todos los actos que la consolidan podemos decretar que esta ética es muy factible en cualquier sociedad independientemente de los sistemas económicos o sociales, es una práctica que va desde el interior hacia el exterior, por tanto queda en manos de cada persona actuar según sus propios pensamientos, y estando conscientes de las intenciones finales de cada accionar. Además de esto hay diversos aspectos que hace que esta forma de vida sea tan alabada en el occidente, es seguida por muchas personas a las cuales les da una respuesta eficaz y clara frente a distintas situaciones complejas que se les pueden presentar. Alguna de las

ventajas que presenta son por ejemplo la práctica de la meditación, la cual fue acertada por estudios realizados en universidades norteamericanas, en donde explican y ponen en claro los beneficios de la meditación como lo son mejorar la calidad de vida de las personas aumentando su paz interior como exterior con el medio en el que se rodean, mejoras en la salud disminuyendo notoriamente los niveles de estrés, ansiedad, y frecuencia cardíaca, siendo una gran ayuda para la sociedad que hoy en día lleva una vida mucho más acelerada que convive con la ansiedad y el estrés, ayuda a disminuir la probabilidad de tener enfermedades degenerativas cerebrales como lo son el Alzheimer o la demencia senil, ayuda a mejorar con el tiempo la concentración, aspecto que es necesario practicar, sobre todo en las nuevas generaciones en donde hay un gran déficit de atención, ayuda a mantener el cuerpo en estado presente y obtener un gran dominio de tu mente y de los pensamientos generados, logrando así controlar emociones y llevar una vida con una visión más positiva.

Siguiendo con las ventajas del budismo como aporte a nuestras sociedades, procedería a concluir con la aplicación de la ética budista que se ha venido desarrollando a lo largo de este artículo. La principal diferencia entre ética y moral es que la ética es introspectiva, va de dentro a fuera, mientras que la moral generalmente viene impuesta o a lo sumo es compartida o aceptada. La implantación de la moral suele relacionarse con la asimilación de paradigmas y normas que, creadas para la convivencia y beneficio mutuo, excluyen la participación personal. En mi opinión el hecho que el Budismo sea una forma de actuar según tus intenciones, haciendo parte de esto el Karma y las meditaciones como complemento, es algo mucho más personal que la moral, es una forma de vivir, de aprender a pensar de mejor forma y ser conscientes de nuestras acciones, no porque nos las impongan, sino porque es lo que nos provoca hacer, es una forma de actuar bajo la calma y la paz interior, que va más allá de cumplir objetivos, o demostrar algo a una sociedad, en cambio la moral es actuar bajo supuestos y paradigmas establecidos, que muchas veces no estamos de acuerdo, pero debemos actuar bajo esto por ser la forma en que

la sociedad se entiende, son estructuras que esta predeterminadas y que no se pueden cambiar.

Conclusión

A modo de conclusión sobre la Ética Budista, se entiende este movimiento como una práctica más espiritual en comparación a otras éticas, como mencionamos anteriormente, la práctica budista la puede realizar cualquier persona que esté de acuerdo con sus determinantes, es una enseñanza que sólo tiene sentido al experimentarla, es la única forma que hay para entender todos los procesos que enseña el Buda, se establece generar felicidad permanente a lo largo de tu vida, y no solo por un momento, esta ética está libre de leyes, paradigmas, mandamientos, por lo tanto es algo mucho más personal, la cual busca generar un poder de control sobre ti. Un aspecto importante en este ámbito es la creencia del Karma, el cual menciona que toda acción conlleva una reacción, de la cuales es partidaria la ética hinduista y la ética budista como ley universal, diferenciando a ambas en que según el hinduismo hace referencia a la ley del Karma como una predestinación, tu descendencia determinará tus acciones y reacciones, en cambio el Buda dice que esto no conlleva predestinación. Como complemento de esta ética la meditación juega un rol fundamental al momento de poner en práctica el budismo, esta forma de crear una conexión contigo mismo genera un aporte importante en tu calidad de vida. En general contribuye al auto-conocimiento a la reflexión y a la activación de las emociones positivas derivadas del bienestar del cuerpo y la tranquilidad de la mente.

Si consideramos todo lo que aporta e inspira la ética budista a Si a los evidentes beneficios en el campo académico occidental sumamos, además, la enorme adaptabilidad del budismo a distintas zonas del mayor continente del mundo, a su aportación al pacifismo, el diálogo y la tolerancia como formas de afrontar los cambios y retos sociales, su necesidad se hace más evidente. Lo que diferencia a esta disciplina de otras religiones son dos cuestiones cuya necesidad se hace evidente hoy día. En cuanto al método, el budismo cuenta con un valor añadido para la mentalidad occidental, tan importante como hacer innecesario el acto de fe. En cuanto a la práctica, unida al método, cuenta con la ventaja de borrar la diferencia entre esto y eso, entre

sujeto y objeto, entre yo y el mundo. Esta característica fomenta el altruismo predicado por todas las religiones, pero le añade el enorme valor de la base experimental.

Bibliografía

HARVEY, P. *El Budismo*. Cambridge. Cambridge University Press. 1998.

GONSAR Rinpoché. *La sabiduría budista*. Traducción y adaptación de Isidro Gordi. Ed. Amara. 1999.

GUESE TAMDIM GYATSO. *El descubrimiento de la Suprema Sabiduría de Buda. Un comentario al Sutra del corazón*. Ed. Dharma. 2005.