

## La importancia de la ética: las 10 acciones negativas

### Antes de dar consejos

En la época de Buda, había una madre y un hijo que le gustaba mucho la melaza y la madre le aconsejaba que no comiera tanta melaza pues enfermaría. Como el hijo no le hacía caso, la madre pensó llevar al hijo al Buda para que le recomendara que no comiera melaza y así hizo. Cuando llegó, la madre se lo dijo al Buda quien le contestó que volvieran en una semana, la madre extrañada así hizo. Cuando transcurrió la semana el Buda le aconsejó al hijo que no comiera melaza, la madre se extrañó que para eso les hubiera hecho volver en una semana y se lo preguntó al Buda quien le contestó que la primera vez como el Buda también tomaba melaza no podía aconsejarle a hacer algo que él mismo no hacía. La moraleja de la historia es que para dar consejos primero uno los ha de practicar y con esa autoridad puede sugerirlo.

### La ética correcta

Con las enseñanzas, trabajamos a un nivel espiritual pero para eso necesitamos un cuerpo en condiciones, una buena salud facilita el trabajo mental que queremos hacer. Adentrándonos en el aspecto espiritual, cuando observamos nuestra conducta nos damos cuenta de errores que realizamos y es importante reconocerlos, arrepentirse de los mismos y corregirlos. Para ello, lo primero es conocer la ley de causa y efecto. Hay personas que mienten continuamente y piensan que así obtienen algún beneficio, pero aunque obtengan un pequeño beneficio, la carga de negatividad que se llevan es enorme.

¿Cómo cuidamos la mente? pues teniendo una mente tranquila, satisfecha que no sigue el deseo y que no sigue los pensamientos nocivos. Para apartarnos de las emociones aflitivas necesitamos conocerlas, ver como nos dañan y así lograr la tranquilidad interior que buscamos. Las enseñanzas nos dan las herramientas para trabajar con la mente pero no se limitan solo a la tranquilidad de esta vida, sino que buscan el tener buenos renacimientos tras ella.

Para conseguir la paz interior y una mente tranquila, es primordial practicar una ética correcta. Igual que las plantas crecen gracias a la tierra, es su sustento, así la ética correcta es como si fuera la tierra en la que se sustentan todas las buenas cualidades. En otras palabras si queremos serenidad interior, buenos renacimientos, la liberación y la iluminación, debemos mantener una ética correcta. La ética correcta, es la tierra de donde nacen las cualidades que aspiramos.

### Como el ornamento que a todos embellece

Como dicen los Sutras, una ética correcta es como el ornamento que a todos embellece. Unas joyas ordinarias no embellecen a todos, pero la ética si. También en los Sutras hablan del perfume de la moralidad, es decir que incluso el olor que desprende la persona

es muy agradable. Es fundamental mantener la moralidad y seguir una conducta adecuada evitando las diez acciones no virtuosas.

### **Cuidarse a uno mismo**

Cada uno de nosotros ha de cuidarse y protegerse. Beber y fumar en exceso nos dañan tanto la salud, como a nivel emocional e incluso a nivel económico. Todos tenemos problemas y eso no justifica el que nos excedamos con el alcohol o el tabaco, eso no solucionará el problema. Hay que saber manejar la situación, y si hay algo que se pueda hacer para resolverlo, debemos hacerlo.

Tenemos la capacidad de analizar y pensar, utilicemos esa capacidad en la dirección correcta. Por ejemplo el sufrir por no conseguir algo no sirve de mucho pues si no has creado las causas para lograrlo no lo obtendrás. Lo que vivimos, es consecuencia de acciones del pasado, lo que vendrá en el futuro depende de lo que vayamos haciendo. Las cosas se solucionarán si has creado las causas para ello. A veces tomamos muchas decisiones que no son correctas, hemos de pensar si nuestras acciones conducen hacia el sufrimiento o felicidad, si nos ayudan o perjudican, cada uno de nosotros ha de reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones.

### **Importancia de una ética correcta**

La ética correcta es la base para avanzar en el camino, para dirigir correctamente todas nuestras acciones. Mantener la ética correcta es como una joya que embellece a todos, no como una joya ordinaria que puede quedar mejor o peor a los seres, pero mantener una ética correcta embellece a cualquiera que la lleve independientemente de su cuerpo.

## **Las diez acciones negativas**

### **Matar**

Es la peor de todas y es la primera de la lista, ésta es la de mayor negatividad. Hay diferentes grados de esa acción dependiendo de cómo se ejecute, si por ejemplo se tiene una clara intención de quitar la vida a alguien, lo planificas durante un tiempo, lo haces y te alegras de haberlo realizado, esa acción se vuelve muy grave. Igualmente debemos tener en cuenta los 3 adiestramientos superiores de la ética, la concentración y la sabiduría. Si tenemos una mente concentrada, no cometemos errores, o si a través del análisis concluyes que una acción puede provocar daño, ese análisis es sabiduría y el hecho de abstenerte de quitar la vida, eso es ética. Mantener la ética correcta cuando tienes la oportunidad y te abstienes de la negatividad.

Por ejemplo, si tienes una plaga de cucarachas, en vez de matarlas, puedes pensar de antemano el como prevenirla, tener mucha limpieza, poner sustancias que las repelen sin matar, y si aparecen procura sacarlas de tu domicilio sin matarlas. Es también un buen momento para practicar la paciencia pues claro que no es fácil. Aunque no queramos dañar a los seres, el problema es que estamos en Samsara y aunque no queramos dañar a los seres, de una forma u otra lo hacemos, incluso aunque seamos vegetarianos. Lo

importante es tomar conciencia y evitar acciones negativas, arrepentirse y purificar las acciones negativas que realicemos.

### **Robar**

La segunda de las 10 acciones a evitar, es el robar. Esto es algo que incluso a nivel social no es permitido y por supuesto mucho más si eres un practicante espiritual. Tengas o no votos hay que evitar apropiarte de lo que no es tuyo. A veces entendemos que robar está en relación al uso de la fuerza para conseguir algo o tomarlo a escondidas, pero hay otros formas más sutiles que no están penadas pero que también suponen apropiarse de lo que no es tuyo. Por ejemplo, si tu amigo tiene algo que te gusta mucho, y le manipulas de tal forma que el otro se ve obligado a dártelo. Podría parecer que eso no es robar, pero en realidad, la otra persona lo ha dado por que se ha sentido forzado. Vasubhandu decía que uno puede apropiarse de algo que no le pertenece de buenas o malas maneras, por la fuerza o insinuando al otro lo que necesitas.

### **Conducta sexual incorrecta**

Otra de las acciones a evitar es mantener una conducta sexual incorrecta. Un ejemplo de ello es la infidelidad.

### **Acciones negativas con la palabra**

Respecto a las acciones negativas de la palabra, son cuatro a evitar: mentir, criticar, utilizar palabras hirientes y la charlatanería.

### **Mentir**

Aparentemente puede parecer que no es muy dañino mentir, pero tiene sus consecuencias. Hay situaciones en las que también tienes que ser cuidadoso y no necesariamente decir la verdad, para evitar un daño más grave si alguien por ejemplo piensa que están hablando mal de ella y preguntas si ese es el caso y dices que si, que efectivamente estaban hablando mal de esa persona, entonces se puede enfadar y el daño es mayor. Igualmente, buscando un bien mayor como salvar la vida de alguien: si dos personas enfadadas, una quiere matar o agredir a la otra que logra escapar y tu has visto hacia donde va, si el que quiere dañar te pregunta por donde ha escapado mejor no le digas por donde ha dio. La mentira no está limitada a un sonido que sale de tu boca, un gesto, un movimiento de cabeza, puede también ser mentir pues das a entender algo que no es verdad. La mentira no es una negatividad ligera, por eso es la primera negatividad de la palabra que se menciona. Al mentir estas cargando un peso de negatividad y en las vidas futuras experimentarás las consecuencias, pero incluso en esta vida ya te va a afectar pues tu palabra pierde fuerza y la gente no te cree incluso aunque digas la verdad. Por el contrario alguien que no miente, su palabra se tiene en cuenta.

### **Palabras hirientes**

Procuremos utilizar la palabra de forma respetuosa, en tibetano utilizan palabras muy especificas respetuosas para dirigirse a los demás. Utilizar términos que enfatizan un defecto físico de la persona es negativo, por ejemplo manco, tuerto. En los textos cuentan

la historia de un hombre que dice a otro hombre que parece una mujer de forma muy despectiva como si las mujeres fueren algo inferior, esa persona luego renació muchas veces como mujer.

### **Dividir con la palabra (Criticar)**

Cuando con la idea de crear conflicto criticas a otro para separar a esas personas por envidia, es decir en vez de unir a personas y crear armonía las distancias.

### **Charlatanería**

No parece tan grave, pero lo es, quizás está sea la peor de las diez acciones negativas pues pierdes mucho tiempo, que es muy valioso. A veces se cae en la alabanza hacia uno mismo y las críticas o errores de los demás.

**Las tres acciones negativas de la mente:** son la codicia, la malicia y las visiones erróneas.

**La malicia** es la mente que desea dañar a los demás, por eso la malicia va en contra de lo que la filosofía budista enfatiza.

**La codicia** es la mente que continuamente desea más y más.

**Las visiones erróneas** se refieren a negar algo que existe como por ejemplo negar activamente la existencia de vidas futuras o pasadas.

Mantener una ética correcta conlleva abstenerse de estas diez acciones negativas.

Maitreya describe estas diez acciones negativas diciendo que cuando las realizamos es entrar en el camino que conduce al sufrimiento. Cuando evitamos cometerlas es el camino que conduce al bienestar. Tu eliges que camino tomar. A esas 10 acciones podríamos agregar otras como aquellas acciones que distancian o dividen. Maitreya también nos dice que las acciones negativas nos llevan a renacimientos desafortunados. Dependiendo de la gravedad de negatividad en las acciones negativas nos llevarán a un renacimiento infernal, como espíritu hambriento o como animal.

### **Controlar la mente**

*El Buda dijo: «evita cualquier acción negativa y cultiva toda acción virtuosa que esté en tus manos»*, para ello es preciso *controlar la mente*, pero ya sabemos que no es fácil. Ese control no se puede comprar con dinero ni con las pujas o ceremonias religiosas. Para controlar la mente necesitamos leer, estudiar, y además de estudiar hay que comprenderlo y guardarlo en la memoria, mediante la reflexión y el análisis de manera constante, de tal forma que nos familiaricemos con esas ideas.

Para poder mantener una ética correcta hace falta controlar la mente, si mantenemos una ética correcta y realizamos oraciones puras para un buen renacimiento, entonces estaremos creando las causas para un perfecto renacimiento humano. Si nuestra oración es para un renacimiento como dios, al guardar una ética correcta estaríamos creando las causas para tal renacimiento. Pero si mantenemos una conducta correcta con la motivación de querer salir del Samsara, estaremos creando las causas para la liberación.

Igualmente podemos ir más allá, siendo conscientes de que al igual que tú, los otros sufren y generas ese deseo de que los seres se liberen del Samsara, entonces con tu practica de la ética correcta, estarás creando las causas para la iluminación.

### **Trabajando retomando el control**

Nuestra situación presente es que las emociones aflictivas tienen el mando, nos dominan, pues aunque conscientemente no queramos actuar negativas, esos engaños nos impulsan a realizar acciones negativas, por ello, seguimos en Samsara. ¿Cómo podemos trabajar sobre esta realidad de estar controlados por las emociones aflictivas? Por ejemplo, si hemos pronunciado unas palabras hirientes, si en vez de alegrarnos, reconocemos que estuvo mal y que no debía haberlo dicho, siendo consciente de que no estuvo bien, generando arrepentimiento, de esta forma, la negatividad disminuirá. Si nos alegramos por la negatividad, lo que estamos es fortaleciendo esa tendencia y volver a repetirla se dará con más facilidad.

Si además aplicamos los **4 poderes oponentes**, entonces empezaremos a corregir las tendencias de esos errores cometidos.

Quiero compartir la experiencia de una persona que conocí, esa persona no era budista, era un chef en un restaurante lujoso. Un día tomo vacaciones y fue a Nepal, allí coincidió con el curso de Kopan en noviembre. En el curso se mencionaron las acciones negativas y la primera de ellas es el matar, escuchar eso le impactó profundamente de tal forma que al volver a su país, dejó el trabajo. Le ofrecieron trabajo en investigación, pero eso conllevaba experimentar con animales y aunque consiguió el trabajo que tanto necesitaba no lo tenía claro y por eso consultó con Gueshela quién le dijo que a fin de cuentas era una decisión que tenía que tomar personalmente. Finalmente decidió no tomar ese puesto de trabajo, finalmente consiguió un puesto de profesor. Cuando uno entiende algo, hay que aplicarlo, aunque no sea fácil o el beneficio en el momento.