

Seguimos en el Camino Óctuple del Buda y hoy pasamos con su tercer consejo que versa sobre el habla correcto. En inglés los niños tienen un dicho que en español sería algo así como: "Los palos y las rocas pueden romper mis huesos, pero los insultos nunca me pueden lastimar". Aun cuando los insultos no sean más que palabras, sí pueden lastimar, ya de otra forma no habría necesidad de señalarlo ¿verdad?

Sin duda, las palabras tienen mucho poder. Un cuento de la India relata la historia de unos padres que mandaron a traer un curandero para su hijo enfermo. El curandero pasó sus manos sobre el niño, dijo unas palabras sagradas y dijo: "Ya estás curado". Un hombre incrédulo por ahí dijo al curandero: "Hágame el favor; sus palabras son puras galimatías". Delante de todos el curandero le respondió: "¿Y qué sabes tú de todo esto? ¡Eres un idiota; no sabes nada!" Pues el hombre se enfureció, se puso rojo y casi se temblaba con enojo. El curandero entonces le dijo: "Si estas palabras mías pueden hacerte temblar con enojo, ¿por qué no puede una palabra curar?". El punto es que las palabras son más potentes de lo que pensamos.

En su discurso el Buda aconseja abstenerse del habla mentiroso, calumnioso, irrespetuoso y frívolo. Recuerda que el Buda no es un dios; estos no son mandamientos, sino más bien consejos. No conviene hablar de esta forma. ¿Por qué? Porque con el habla nos comunicamos y formamos relaciones con los demás. El habla es como la sangre del cuerpo social. Si envenenamos la sangre, el cuerpo sufre y tú eres parte de ese cuerpo. Pero dado que no vemos eso, que nos vemos como un ego separado, la mentira y el chisme se presentan como estrategias atractivas para conseguir los objetos de nuestro deseo. El chisme es algo en que todos participan en algún momento u otro. Y si te das cuenta, el objeto del chisme casi nunca está presente. ¿Por qué hablamos de los demás tras su espalda? ¿Para fortalecer a nuestro propio ego? Sería interesante durante un tiempo hacer el experimento de hablar de alguien más sólo en su presencia para ver cómo eso cambia lo que decimos. A lo mejor no promovería comunión y bienestar en nuestra red social, pero al menos no provocaría ruptura y disensión. En todo lo que dices, hay que preguntar si lo que sale de la boca pretende fortalecer tu

imagen egoísta frente a los demás o promover armonía tanto en tu propia psique como en la psique social. Y ojo, no sólo las mentiras pueden alimentar al ego, sino también la verdad. Un buen ejemplo de eso en mi vida es que hace poco el Fondo de Cultura Económica me informó que va a publicar mi libro sobre Charles Sanders Peirce. No será hasta el otoño de 2017, pero ya es un hecho y estoy muy contento. Aunque este dato no sea mentira, podría contárselo para echarme flores e inflar mi ego, pero por supuesto lo digo sólo porque varios me han preguntado cuando va a salir mi libro.

En resumen, si hablas con mentiras en aras de favorecer tu ego a costo de perjudicar al otro, esto no es más que un reflejo de tu estado interior. Tus malas intenciones que vimos en el último vídeo dan paso a malas palabras, y estas palabras a malos actos. Ciertas actitudes y ciertas formas de hablar son malas porque tienen el efecto de dividir las cosas y las personas del mundo en función de nuestro ego, de si lo refuerzan o no. Si viéramos bien el mundo y la naturaleza dependiente y contingente de nuestro ser, la utilidad de la mentira y el chisme de repente desvanecería.

Vamos a pasar al cuarto consejo, el actuar correcto, y tratarlo junto con el quinto que tiene que ver con el trabajo al que nos dedicamos, el medio de vida correcto. En vez de decirnos lo que deberíamos hacer, el Buda se centra en lo que no deberíamos hacer. En términos general, dice que no deberíamos actuar de forma violenta. Si te acuerdas, en el último vídeo comentamos las tres intenciones o actitudes que hay que cultivar: la renuncia, la compasión, y la no-violencia o *ahimsa* como se dice en el Sánscrito. Aquí podemos tratar este último de forma más concreta. Lo que el Buda dice en el texto es que debemos abstenernos de matar, robar, abusar del sexo, mentir y abusar de estupefacientes. Lo que caracteriza a las cosas en esta lista es la violencia, sea hacia otros o hacia uno mismo.

Hasta ahora en nuestro examen del budismo hemos hablado mucho del apego pero se podría decir que el tema de fondo es realmente la violencia. El apego y todas las creencias y estrategias que lo posibilitan son una forma de violencia que hacemos contra nosotros y los

demás. El abuso del alcohol y las drogas, por ejemplo, es una forma de escape o salida de nuestras penas. Este abuso es violento porque nos hace sufrir más al alejarnos de la salida verdadera que nos cuenta aquí el Buda en el camino óctuple. Imagínate que tu coche se descompusiera en el camino y que ante la molestia y fastidio de tener que lidiar con esto y de no llegar a tiempo a tu destino te emborracharas. Así quitas la molestia y sufrimiento durante un tiempo, pero sin una cabeza clara no vas a resolver el problema de fondo.

Cuando el Buda habla del abuso del sexo está hablando de lo que hoy en día llamamos precisamente violencia sexual. No es por nada que las palabras "violencia" y "violación" vienen de la misma raíz. Semejante forma de actuar hace violencia sin duda a la víctima en la forma de dolor físico y emocional pero también hace violencia a quien lo hace. La sensación de placer o poder que el abuso del sexo en este sentido produce puede parecer una salida del sufrimiento de la vida, pero sólo acaba acrecentándolo a la larga.

Casi toda sociedad tiene leyes que se parecen mucho a esta lista que comenta el Buda: no robar, no matar, etc. Sin embargo, aun cuando las leyes tienen cierto nivel de eficacia en prevenir actos de violencia, obviamente no los ha eliminado por completo ya que la raíz del problema es cultural. Muchas veces, lo que posibilita los grandes actos de violencia son actos que tienen lugar en una escala mucho más pequeña. Por ejemplo, si uno no presta atención al otro, si le falta el respeto o lo juzga de forma impaciente, está por así decirlo "matando" una oportunidad para generar armonía y paz. Millones de actos violentos de este tipo se acumulan y sobre la escala social se multiplican a tal grado que en su conjunto forman la fuente de la violencia a lo grande de la que leemos en los periódicos. Hay que abstenerse no sólo de mata y robar, sino de toda violencia, por pequeña que sea, que siembre disensión y exclusión.

Tomando en cuenta todo esto, vemos que hay ciertas formas de ganarnos la vida que, como nos cuenta el Buda en el quinto consejo, no son nada recomendables. Por ejemplo, ser un fabricante o vendedor de armas, ser asesino, o ladrón. Un ser iluminado como el Buda jamás

trabajaría en esas cosas. Tampoco estaría involucrado en la industria del sexo, o sea, la prostitución o la pornografía. Está claro que la iluminación y ese tipo de trabajo no van a la mano. Pero con otros trabajos no está tan claro, la mercadotecnia por ejemplo. Aun cuando alguien que trabaja en eso no mienta de forma obvia, utiliza la persuasión para engañar a la gente a comprar cosas que sólo refuerza el apego. ¿Y que tal si trabajas en una tienda que vende productos hechos por el trabajo de gente menor de edad? ¿Y qué pasa con el dueño de un bar o antro que vende licor, o la cervecería que fabrica el alcohol, o el granjero que vende la materia prima a la cervecería? ¿Es trabajo ilícito? Y que tal el sector financiero como la bolsa y los banqueros. Sus mentiras y engaños durante muchos años llevaron a la gran recesión de 2008 que han afectado a miles de millones. Son preguntas difíciles. Un buen trabajo para el Buda sería uno donde ganamos la vida sin hacer daño a otros. Pero quizá en este mundo globalizado y tan interconectado sea imposible tener un trabajo puro. Sin embargo, hay un mundo de diferencia entre ser asesino o ladrón y ser maestro o bibliotecario. Estos últimos no son trabajos inherentemente violentos. En todo caso, uno debería estar atento a cómo lo que hace de trabajo está vinculado con otros trabajos o formas de vida o sistemas sociales que sí implican violencia y en la medida posible deslindarse de ello.

Ahora pasamos a los últimos tres consejos que tienen que ver en general con nuestra consciencia. No se trata de cuestiones de conocer algo, sino simplemente de nuestro estar consciente, de cómo atendemos el entorno de nuestra experiencia.

El sexto consejo se llama el esfuerzo correcto. Parecido a la intención o actitud correcta, el Buda aquí aconseja hacer un esfuerzo consciente de cultivar cualidades sanas, tales como la sabiduría, la compasión y la generosidad y de eliminar cualidades no sanas como la ira, la avaricia y la ignorancia. Una cosa es tener buenas intenciones y otra es ponerlas en acción, con el esfuerzo y la práctica. Un buen amigo mío lleva un grupo de meditación y me dice que muchas veces ve a la gente haciendo un esfuerzo muy duro por conseguir la iluminación y trata de hacer que se relajen porque tanto esfuerzo puede ser

contraproducente. ¿Has visto esas puertas en edificios públicos que tienen ese aparato en la parte superior que hace que la puerta se cierre lentamente? Si te esfuerzas en hacerla cerrar más rápidamente de lo que permite el mecanismo, la puerta resiste y se cierra más lento. Es la misma idea aquí. Al hacer el esfuerzo de cultivar estas buenas cualidades hay que estar atento al contexto y su ritmo. El Buda compara la práctica a la que se refiere con practicar un instrumento de cuerdas como el violín. El instrumento, al igual que tu práctica o esfuerzo, debe ser bien afinado. Si las cuerdas están flojas, no hará sonar ningún sonido. Si están demasiado apretadas, se romperán.

El séptimo consejo es sobre lo que en el Sánscrito se llama "sati" o en el inglés "mindfulness". Se ha traducido al español como "el estar presente" o "la consciencia del momento". La idea básica aquí es estar presente, en el presente momento, alerta a lo que está pasando en tu cuerpo y en tu mente, en vez de estar viviendo en el pasado y el futuro, lamentando el pasado y preocupándote por el futuro. En este estado de estar presente y consciente del momento, atendemos las cosas tal como son sin pasarlas por nuestros filtros conceptuales de bueno o malo, atractivo o feo, placentero o doloroso. La mente en este estado está abierta, quieta y alerta, simplemente contemplando el presente momento sin juzgarlo o interpretarlo. La ventaja de cultivar esta forma de consciencia es que uno empieza a percibir de forma directa la impermanencia de las cosas, cómo surgen y desvanecen, y por lo tanto la vaciedad que las caracteriza, es decir, la carencia en ellas de alguna esencia duradera, incluso con respecto al propio ego de uno como platicamos al discutir la noción de anatman. Al conocer estas doctrinas del Buda no sólo de forma intelectual, sino de forma viva y directa en la experiencia de uno, se consolida en uno la disposición real de desapego y eventualmente la liberación o nirvana.

El último consejo del Noble Camino Óctuple es la concentración correcta. En el Sánscrito se llama "samadhi" y es lo que en Occidente conocemos como la práctica de la meditación. Aquí el *mindfulness* o *sati* que acabamos de comentar se practica de forma disciplinada e intencional. Los conocimientos y la práctica ética que se han cultivado

hasta ahora serán realmente efectivo al ser tejidos en una disposición habitual. Ésta es la tarea de la práctica meditativa. La disposición habitual que forja es como un sereno manantial en el fondo de la consciencia del que nuestra experiencia del mundo y forma de vivir en él emanan.

Como había comentado, estos ocho consejos se organizan en tres grupos básicos. Los primeros dos consejos tienen que ver con cuestiones intelectuales de conocimiento, los próximos tres con el actuar ético, y los últimos tres con el entrenamiento meditativo de la mente. Y también comenté que los consejos se apoyan entre sí. Fijarse en un grupo de consejos sin hacer caso de los otros dos acaba siendo contraproducente. Por ejemplo, mucha gente piensa que ser budista consiste simplemente en pasar largos ratos meditando en la posición loto. Dedicarte a entrenar y calmar la mente mientras que tu conducta inmoral hace un caos en tu vida es como erigir una casa sobre la arena. El uno tiene que apoyar al otro. Y la inversa. Puedes ser muy compasivo y tratar de ayudar a la gente pero si no desarrollas el discernimiento y la serenidad que provienen de la disciplina de meditar lo que haces en el mundo concreto será como un barco sin timón. Y si te centras únicamente en la comprensión de los conceptos budistas sin la experiencia directa de la realidad que la meditación y mindfulness proporcionan, serás quizá inteligente pero estéril y poco efectivo. Estarás confundiendo el símbolo, o sea los conceptos, con la realidad que señalan. Esto es como confundir el mapa con el territorio que señala o confundir las palabras en un menú con la comida misma. ¿De qué sirve comer un menú? El punto de todo esto es que los ocho consejos del Buda, sean de carácter intelectual, ético o meditativo, tienen que trabajar conjuntamente en una relación simbiótica.

Bueno, todo lo que hemos visto en estos vídeos sobre el budismo es de carácter intelectual o filosófico. En otras palabras, en esta fonda filosófica sólo hemos visto el menú del budismo. He tratado de esclarecer los conceptos, pero el lado ético y la disciplina meditativa son cuestiones prácticas que requieren de otro tipo de maestro.

Quisiera terminar con un comentario sobre una solicitud que muchos me hacen, a saber, recomendaciones de lectura. Uno de mis mayores defectos como maestro en el mundo hispano es que leo casi todo en inglés, pues es mi lengua materna. Todos los libros de filosofía que he conseguido a lo largo de los años son en inglés y es en ellos que me apoyo para preparar estos vídeos. Si en un caso particular conozco bibliografía en lengua española, se lo comentaré, pero la verdad no quiero poner en la descripción una lista de libros que no he leído. Les pido disculpas. En cuanto al tema del budismo, seguro hay muchos libros en español muy buenos, pero no los conozco. En el inglés, hay tres autores que puedo recomendar ampliamente: Heinrich Zimmer, Alan Watts y Stephen Batchelor. Los he mencionado en diferentes momentos en estos vídeos. En la descripción pondré una lista de sus libros que se encuentran traducidos al español.

