

Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.

DECIMOCUARTO ENTRENAMIENTO – CONDUCTA CORRECTA

Conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento, tomamos la firme determinación de no involucrarnos en relaciones sexuales sin comprensión mutua, sin amor, ni un compromiso a largo plazo. En las relaciones sexuales, debemos darnos cuenta del sufrimiento futuro que podamos estar causando. Sabemos que para preservar la felicidad nuestra y ajena, debemos respetar los derechos y compromisos, tanto nuestros como de los demás. Haremos todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para proteger a las parejas y familias de la ruptura causada por la conducta sexual errónea. Trataremos nuestros cuerpos con respeto y preservaremos nuestras energías vitales (sexual, respiratoria y espiritual) para alcanzar nuestro ideal de bodhisattvas. Estaremos plenamente conscientes de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo y meditaremos sobre el mundo al cual traemos nuevos seres.

COMENTARIO:

Tantos individuos, niños, parejas y familias han sido lastimados por una conducta sexual inapropiada... Practicar este entrenamiento es resguardarnos a nosotros mismos y a otros de ser lastimados. Nuestra estabilidad, la de nuestras familias y de nuestra sociedad dependen de ello. Practicar el Decimocuarto Entrenamiento de la Plena Consciencia es sanarnos a nosotros y a nuestra sociedad. Cuando estamos determinados a llevar adelante este esfuerzo, la energía que de ello surge nos ayuda a transformarnos en un bodhisattva. Esto es vivir conscientemente.

En el Budismo hablamos de la unidad de cuerpo y espíritu. Aquello que le ocurre al cuerpo también le ocurre al espíritu. La sanidad del cuerpo es la sanidad del espíritu; la violación del cuerpo es la violación del espíritu. La unión de dos cuerpos solo puede ser positiva cuando hay también comprensión y comunión a nivel del espíritu.

La comunión sexual debería ser un ritual realizado en plena consciencia con gran respeto, cuidado y amor. El verdadero amor contiene cuidado y respeto. Es profundo, hermoso y completo. En mi tradición, marido y mujer se respetan uno al otro como si fueran invitados, y cuando practican esta clase de respeto, su amor y su felicidad perduran por mucho tiempo. En las relaciones sexuales el respeto es uno de los elementos más importantes.

El verdadero amor también incluye un sentido de la responsabilidad, aceptando a la otra persona tal como es, con todas sus fortalezas y debilidades. La expresión “compromiso a largo plazo” nos ayuda a comprender la palabra “amor.” Un compromiso a largo plazo entre dos personas es sólo el comienzo. Para que un árbol sea fuerte, precisa enviar muchas

raíces muy profundamente en el suelo. Si el árbol tiene apenas una sola raíz, puede ser derribado por el viento. La vida de una pareja necesita también del soporte de muchos elementos – familia, amigos, ideales, la práctica y una Sangha. Comprender este entrenamiento en el contexto de comunidad es muy importante.

“Responsabilidad” es la palabra clave. Necesitamos de la Plena Consciencia para tener ese sentido de responsabilidad. En una comunidad de práctica, si no hay una conducta sexual inapropiada, si la comunidad practica correctamente este Entrenamiento de la Plena Consciencia, habrá estabilidad y paz. Tu respetas, apoyas y proteges a los otros como hermanos y hermanas en el Dharma. De otra manera te puedes tornar irresponsable y crear inconvenientes. Evitamos la conducta sexual inapropiada porque somos responsables del bienestar de tantas personas. Si somos irresponsables, podemos destruir todo. Practicando este entrenamiento, mantenemos la sangha bella.

Precisamos discutir sobre problemas relativos a la práctica de este entrenamiento, como la soledad, los anuncios publicitarios e inclusive la industria del sexo. El sentimiento de soledad es universal en nuestra sociedad. Cuando no hay comunicación entre nosotros y las otras personas, incluso en la propia familia, el sentimiento de soledad puede empujarnos a buscar satisfacerlo teniendo relaciones sexuales. El creer que teniendo una relación sexual nos sentiremos menos solos es una especie de superstición. De hecho, nos sentiremos más solos después. Cuando no hay suficiente comunicación con la otra persona a nivel del corazón y del espíritu, la relación sexual solo aumentará la brecha y destruirá a los dos. Nuestra relación será tormentosa y nos haremos sufrir uno al otro.

Al practicar el Decimocuarto Entrenamiento de la Plena Consciencia deberíamos observar siempre la naturaleza de nuestro amor para ver y no ser engañados por nuestros sentimientos. A veces sentimos que tenemos amor por la otra persona, pero tal vez ese amor sea solo un intento de satisfacer nuestras necesidades egoístas. Tal vez no hayamos mirado con la suficiente profundidad como para ver las necesidades de la otra persona. No debemos mirar a esa persona como un objeto de nuestro deseo, o como alguna especie de objeto comercial. El sexo es usado de forma generalizada como un medio para vender más productos. También está la industria del sexo. Estas cosas son obstáculos para nuestra práctica. Debemos tratar de mirarnos los unos a los otros como seres humanos con la capacidad inherente de transformarnos en un Buda.

Después de años de práctica ascética, el Buda Sakyamuni comprendió que maltratar su cuerpo era un error y abandonó ese tipo de prácticas. Vió que ambos, la indulgencia en los placeres sensoriales y maltratar el cuerpo, eran extremos a ser evitados, que ambos llevan a la degeneración del cuerpo y la mente. Como resultado de ello, adoptó el Camino del Medio, entre los dos extremos.

En el Asia decimos que hay tres tipos o fuentes de energía – la sexual, el aliento y el espíritu. La energía sexual es el tipo de energía que utilizamos en las relaciones sexuales. El aliento vital es la energía que gastamos cuando hablamos demasiado y respiramos poco. La energía del espíritu es aquella que consumimos cuando nos preocupamos en demasía.

Debemos aprender a mantener el equilibrio, o actuaremos de manera irresponsable. De acuerdo a la medicina Oriental, si éstas tres fuentes de energía se vacían, el cuerpo se

debilitará y se enfermará. Entonces la práctica será más difícil. En el Taoísmo e inclusive en las artes marciales, existen prácticas para preservar y nutrir éstas tres fuentes de energía.

Cuando practicamos la respiración consciente – contando o acompañando nuestra respiración – no desperdiciamos la energía de nuestro aliento vital sino que, por el contrario, la fortalecemos. La concentración y la alegría de la meditación no consumen nuestro espíritu sino que lo fortalecen. Podemos aprender maneras de canalizar nuestra energía sexual a través de profundas observaciones y realizaciones en los dominios de las artes y la meditación.

En los tiempos del Buda, un monje típico era aquel que practicaba el caminar y sentarse en meditación, día y noche. Iba con su cuenco al pueblo cada mañana para mendigar por comida y luego ofrecía una corta charla sobre el Dharma a aquel laico que le hubiese dado algo de comer. Éste modo de vida le permitía al monje preservar su energía, tanto del aliento vital como del espíritu. En los tiempos del Buda la principal razón para los monjes abstenerse de la actividad sexual era para preservar su energía. Este es un punto en común entre el Budismo y la mayoría de las tradiciones, médicas y espirituales, de Oriente. Durante los momentos más difíciles de su lucha no-violenta, Mahatma Gandhi también practicó la abstinencia y aconsejó a sus colegas hacer lo mismo al enfrentar situaciones tensas y difíciles. La fortaleza del espíritu depende de éstas tres fuentes de energía. En Vietnamita, la palabra “espiritual” (tinh thân) se forma combinando las palabras “tinh” de energía sexual y “thân” espíritu. Lo material y lo espiritual ya no son distintos, y el nombre de cada uno es usado para el otro. Aquellos quienes han practicado el ayuno saben que si las tres fuentes de energía no son preservadas, su ayuno no podrá extenderse por mucho tiempo. En 1966, el monje Thich Tri Quang, en Vietnam, ayunó por cien días; él sabía preservar sus tres fuentes de energía.

Una segunda razón por la cual los monjes en la época de Buda se abstenían de la actividad sexual, era porque ellos querían concentrarse en su objetivo de la iluminación. Si un monje tuviera una familia a la cual tener que dar su apoyo y cuidado, tendría poco tiempo para la práctica. Actualmente muchos monjes y sacerdotes están continuamente ocupados, ya sea que tengan, o no, esposa e hijos. Solamente llevando adelante el cuidado de sus templos y comunidades religiosas, están tan ocupados como si fueran amos de casa. Un día, el monje Dai San se quejó a un amigo de lo ocupado que él se encontraba y su amigo le respondió: “Porque no te haces monje?”. Un monje se supone que no debería estar tan ocupado. Si no tiene tiempo para su práctica, no hay razón para que continúe como monje.

Una tercera razón por la cual los monjes en los tiempos de Buda evitaban el sexo era para cortar la “cadena del renacimiento” (samsara). El primer significado de reencarnar es renacer en nuestra prole, nuestros hijos y nietos. En los días de Buda, mucho más que en nuestra época actual, la pobreza y enfermedad eran lo más común para la mayoría de las personas. Esta situación está reflejada en la Primera Noble Verdad. Imaginemos una familia con muchos hijos, todos ellos débiles y enfermos. Hay una permanente escasez de comida, no hay medicinas, y no hay métodos anti-conceptivos. Cada año una nueva criatura nace. Esto es todavía común en muchas partes del mundo y tanto padres como hijos sufren. La reencarnación debe ser comprendida en éste contexto y con éste trasfondo. Para éstas personas un nuevo nacimiento, generalmente, no es una alegría sino una catástrofe. Dar a luz un nuevo niño es perpetuar el ciclo de hambre y enfermedad. Es la continuación del

samsara. El Entrenamiento de la Plena Consciencia sobre el celibato en los tiempos de Buda tenía también como objetivo la prevención y control de la natalidad.

Por lo tanto, éste entrenamiento de la plena consciencia está directamente relacionado con los asuntos de la demografía, del hambre, del desarrollo económico. La presencia de monjes budistas en países como Sri Lanka, Burma, Tailandia, Laos, Camboya, China, Vietnam, Corea, Tíbet, Mongolia y Japón por más de veinte siglos ha contribuido significativamente a la reducción de la población mundial en varios millones sino billones de habitantes. La explosión demográfica es uno de los problemas mas serios de nuestros días. El hambre nos lleva a la guerra y, en nuestros tiempos, las guerras son increíblemente destructivas. Los países que no pueden controlar su población no pueden sobreponerse a la pobreza. Y ahí aparece el fantasma del holocausto. Los padres deben estar muy conscientes de la situación actual del mundo. Deberíamos saber qué futuro estamos proponiendo para nuestros hijos, para que nos motive a actuar y vivir de manera que podamos crear un mejor futuro para ellos y para nosotros mismos.

Deberíamos saber claramente la responsabilidad que implica traer nuevas vidas al mundo. La respuesta no es dejar de tener hijos, sino hacer del mundo un lugar mejor. El futuro de la tierra y de nuestros hijos depende de la manera en que vivimos hoy. Si continuamos explotando y destruyendo nuestros ecosistemas, si permitimos que la carrera armamentista prosiga, si no limitamos el crecimiento de la población mundial, la Tierra y la humanidad no tendrán futuro. Cada una de nuestras maneras de vivir puede ser un ladrillo para construir un futuro de paz. El Decimocuarto Entrenamiento de la Plena Consciencia es sumamente vasto, y su observancia está vinculada a todos los otros entrenamientos de la plena consciencia de la Orden del Interser. Para comprender y practicar este entrenamiento en profundidad, debemos ver su relación con nuestra práctica diaria de meditación, con la Cuatro Nobles Verdades y con la enseñanza budista de la reencarnación.



Comentario Adicional:

Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser son el corazón de Buda. Son la plena consciencia en nuestras vidas reales y no solamente la enseñanza de ideas. Si practicamos estos entrenamientos con profundidad, reconoceremos que cada uno de ellos contiene a todos los otros. Estudiar y practicar los entrenamientos de

la plena consciencia nos ayuda a comprender la verdadera naturaleza del Interser – no podemos ser apenas por nuestra propia cuenta; solamente podemos inter-ser con todos y todo. Practicar estos entrenamientos es hacerse conscientes de lo que está sucediendo en nuestro cuerpo, nuestra mente y en el mundo. Con consciencia podemos vivir nuestras vidas felices, verdaderamente presentes en cada momento, buscando inteligentemente soluciones para cada problema que enfrentamos, y trabajando por la paz con pequeños y grandes esfuerzos.

Cuando practicas en profundidad los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia, ya estás practicando los Catorce. Si quieres recibir formalmente los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia y entrar en la comunidad central de la Orden del Interser, es porque deseas convertirte en un líder en tu comunidad, para organizar la práctica en una Sangha. Solo cuando tengas el sentimiento de que tienes suficiente tiempo, energía e interés para hacerte cargo de una comunidad deberías solicitar la ordenación formal. A partir de ello estarás trabajando conjuntamente con otros hermanos y hermanas. Si no, los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia son suficiente. Puedes practicar los Catorce sin una ceremonia formal, sin necesidad de ser ordenado como miembro de la Orden.

Muchas personas de todo tipo de religiones sienten gran aprecio por los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia. Puedes modificar unas pocas palabras si lo consideras apropiado, así puede adaptarse mejor al Cristianismo, Judaísmo, Islamismo , u otras enseñanzas. Espero que me acompañes practicando éstos Entrenamientos de la Plena Consciencia o los equivalentes de tu propia tradición. Esto es crucial para nuestro propio bienestar y el bienestar de nuestro mundo.