

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

### QUINTO ENTRENAMIENTO – UNA VIDA SIMPLE Y SALUDABLE

*Conscientes de que la verdadera felicidad tiene sus raíces en la paz, la entereza, la libertad y la compasión y no en la riqueza o la fama, tomamos la firme determinación de no asumir como la meta de nuestras vidas la búsqueda de fama, el lucro, las riquezas o los placeres sensuales, ni de acumular riquezas mientras millones de personas estén hambrientos o moribundos. Nos comprometemos a vivir con sencillez, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que lo necesiten. Practicaremos la alimentación consciente, no consumiendo alcohol, drogas ni cualquier otro producto que introduzca toxinas en nuestro cuerpo y conciencia, así como en el cuerpo y conciencia colectivos.*

### COMENTARIO

Como una rama que nace del tronco de un árbol, el Quinto Entrenamiento de la Plena Consciencia emerge naturalmente del Cuarto. El objetivo de la vida Budista es el de alcanzar la visión profunda (insight – prajña) y ayudar a las personas (maitrya) y no el de obtener fama, poder o riquezas. ¿Cómo podremos tener tiempo para vivir el ideal budista si estamos constantemente persiguiendo la fama y la riqueza? Si no vivimos de una manera sencilla, tendremos que trabajar todo el tiempo para pagar nuestras cuentas y nos quedará poco tiempo para la práctica. El *Sutra de las Ocho Realizaciones de los Grandes Seres* nos dice: “La mente humana está siempre persiguiendo posesiones y nunca se siente satisfecha. Esto causa el constante crecimiento de nuestras acciones impuras. Los Bodhisattvas, sin embargo, siempre tienen presente el principio de tener pocos deseos. Viven una vida simple y en paz para así tener más tiempo para practicar el Camino, y consideran la realización de la perfecta comprensión como su único objetivo.”

En el contexto de la sociedad moderna, una vida sencilla significa también permanecer tan libre como sea posible del nocivo impacto de las presiones sociales y económicas, evitando enfermedades actuales como el estrés, la depresión, presión sanguínea alta y enfermedades del corazón. Debemos oponernos resueltamente al estilo de vida moderno lleno de presiones y ansiedades que tanta gente vive hoy en día. La única salida a ello es consumir menos y contentarnos con menos posesiones. Debemos discutir esto con aquellos que comparten con nosotros nuestra preocupación para encontrar mejores maneras de vivir, juntos, de forma sencilla y feliz. Una vez que seamos capaces de vivir sencilla y felizmente, estaremos mejor capacitados para ayudar a otros. Tendremos más tiempo y más energía para compartir. Compartir es difícil si posees muchas riquezas. Los Bodhisattvas que practican el paramita de vivir una vida simple tienen la capacidad de ofrecer tanto su tiempo como su energía a los demás.

