

La Práctica de los Cinco Preceptos

**Charla Dharma del Maestro Chong Oh Sunim, director del
Templo An Jeok Sa, Sao Paulo, Brasil**

Buenos Aires, 17 de septiembre de 2004

Ante todo, los practicantes Buddhistas que quieran llevar una vida de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, deben tomar refugio en los Tres Tesoros, Buddha, Dharma y Sangha, y recibir los Cinco Preceptos.

Hoy no voy a hablar de los Tres Tesoros, ya que la mayoría de ustedes conocen este tema, y haría demasiado extensa la charla.

Los Cinco Preceptos del Dharma comienzan con No Matar. Casi todas las religiones del mundo tienen este precepto. ¿Alguno de ustedes sabe por qué no debemos matar?

(Alguien responde: todos los seres vivos aprecian la vida, y hasta los animales se protegen para evitar morir.)

Eso es bastante cierto, pero hay algo más.

Cuando uno mata, su vida se hace más corta. Nosotros, que vivimos en las ciudades, no tenemos muchas oportunidades de matar. Las personas que viven en el campo están más expuestas a matar, porque a veces matan una gallina, para comer, o algún otro animal, pero en las ciudades esto no es así.

Sin embargo, **matar no es sólo el acto físico de quitar la vida**, sino también el impulso mental cuando surge la ira. Cuando nos vemos sometidos por la ira, ese impulso de matar aparece, y es tan grave como el acto mismo de matar.

Estos impulsos nos dañan, nos quitan la dicha, y por lo tanto se dice que vamos a vivir menos. ¿Alguno de ustedes quiere tener menos dicha en esta vida?

Entonces, debemos despertar la mente de compasión hacia todos los seres. Este precepto nos ayuda a despertar la compasión.

El segundo precepto es No Robar. ¿Alguien sabe por qué?

Como en el caso anterior, **robar no es sólo quitar lo que pertenece a otros**. También es el deseo de tener lo que otros tienen. El deseo o la envidia de las posesiones de los demás. Esto también nos hace daño a nosotros mismos, y por eso debemos evitar robar, debemos evitar desear lo que no tenemos. Es decir que este precepto nos previene de la codicia.

En lugar de desear lo que tienen los demás, los Buddhistas debemos practicar la generosidad, el dar. Esto nos hace bien. Incluso darle unas monedas a un mendigo, es algo que nos gratifica, y siempre debemos ser generosos.

El tercer precepto es sobre evitar el adulterio. Para los monjes, simplemente significa mantener el celibato. **Para ustedes, que no son monjes, es evitar el adulterio**. Pero no significa que deban abstenerse de las relaciones sexuales si están casados. Las relaciones sexuales en las parejas son algo muy satisfactorio. Pero ustedes, que son Buddhistas, deben compensar la actividad sexual con la meditación, con la purificación de su mente, **para evitar que el sexo se convierta en la única motivación de su vida**.

El **Buddha Shakyamuni**, en el **Sutra de los 42 Capítulos**, dijo que el deseo sexual es el obstáculo más grande para lograr el despertar. Pero afortunadamente es único en su tipo, ya que de haber otros obstáculos similares, él nunca se hubiera iluminado.

Para los practicantes Buddhistas, el tener relaciones sexuales ilícitas es peor que para las personas que no son Buddhistas, porque nosotros creemos que si durante nuestra vida tenemos esta clase de conducta, llamándonos Buddhistas, renaceremos en reinos inferiores, como animales, espíritus hambrientos, o seres del infierno.

El cuarto precepto es No Mentir. De los Diez Males, hay cuatro que se producen con la boca: adular, mentir, insultar, y el doble discurso (por ejemplo, cuando estoy con una persona doy una opinión sobre algo, y con otra persona digo lo contrario, para beneficiarme). No mentir, en el caso de los Cinco Preceptos, incluye a estas cuatro actividades negativas de la boca, del habla. Los otros males son: tres del cuerpo – matar, el adulterio, y robar- y tres de la mente – codicia, ira e ignorancia-. Evitando estos diez males, estamos haciendo las diez buenas acciones.

Hoy tomé un taxi aquí en Buenos Aires, y le pregunté al taxista si le gustaba vivir en Argentina. Dijo que no. Le pregunté por qué, y me respondió que los argentinos mienten mucho. No sé si él decía la

verdad o mentía, pero ustedes y todos los que vienen a este templo no mienten, no deberían mentir.

El quinto precepto es No Tomar Alcohol. Básicamente esto también acorta nuestra vida, y bajo los efectos del alcohol no tenemos mucha conciencia de nuestros actos, y puede inducirnos a actuar incorrectamente. Cualquiera puede hacer la prueba: cuando leemos, si hemos bebido, no tenemos claridad mental, ni memoria. El alcohol reduce nuestras capacidades. Nosotros debemos cultivar las Tres Prácticas: los Preceptos, el Samadhi, y la Sabiduría. Cuanto más practiquemos los preceptos, más samadhi tendremos, cuanto más samadhi tengamos, más sabiduría naturalmente lograremos.

Ahora una pequeña enseñanza sobre la meditación.

Cuando practiquen el **Hwa Du (la pregunta)**, deben inhalar profundamente hacia el bajo vientre, siempre con la pregunta en la mente. Luego de hacer una breve pausa respiratoria, exhalen, sin dejar de hacer la pregunta mentalmente, todo el tiempo. Lo mismo si practican recitar el nombre de Buddha, o de Amitabha, o de algún Bodhisattva, incesantemente mientras inhalan y exhalan.

Todos ustedes deben tener fe en algún Bodhisattva, ya sea Avalokitesvara, Ksitigarbha, o en el Buddha Amitabha, y practicar la recitación continua del nombre de alguno de ellos. Si pueden hacerlo audible, mejor, pero si no, lo hacen mentalmente. Esto despeja nuestra mente de los malos pensamientos, y nos da la posibilidad de cultivar los preceptos.

El Sexto Patriarca dijo que si evitamos los Diez Males, entonces la Tierra Pura está aquí mismo. Esta práctica es para ayudarnos a realizar la Tierra Pura en este mismo lugar, ahora.

Esta práctica respiratoria también hará que gradualmente respiren más profundamente, y esto también será beneficioso para su salud. ¿Han comprendido la importancia de los preceptos?

(Todos asienten).

Ahora, esto no significa que deban apegarse a ellos. No deben forzarse a cumplirlos, no deben tomarlo como algo obligatorio, sino como un recordatorio de las enseñanzas.

Cuando se extrae un hierro del horno, si se lo coloca junto a otro hierro que está frío, los dos parecen iguales. Pero si tocamos el hierro que salió del horno nos quemaremos. Si sabemos que ese hierro está caliente, nos quemamos menos.

Con los preceptos sucede lo mismo.

Pueden tomar un poco de alcohol con sus amigos, si salen a comer, pueden equivocarse un poco, sin intención. No se apeguen a los preceptos, sino más bien permítanse aprender de ellos. **Sean concientes de sus actos.**

Esta charla fue ofrecida a practicantes Buddhistas, en Koryosa, Buenos Aires, Argentina, en una ceremonia en la cual tres practicantes coreanos recibieron los Cinco Preceptos.

Esta es una transcripción no literal de las palabras de Chong Oh Sunim, ya que la charla no fue grabada. La traducción al español estuvo a cargo de la Upasika Son Jae Heng.

Transcrito por: Upasaka Kumgang.

Centro Zen Buddhista Argentino

www.czba.org

Foto de la Ceremonia

