

# Una vida con menos dramas

\*Extracto de mi próximo libro “Cómo sufrir un poco menos: Sabiduría budista para enfrentar la vida”

Como buen mexicano, crecí en una casa donde se veían las telenovelas. Historias de amor y desamor, odio y venganza, herencias y secretos, infidelidades y delirios. Cada capítulo era un torbellino de intrigas. Hermanos que se agarran a golpes por poseer a la mujer que desean, hijas que se enteran de una verdad oculta por generaciones, dueños de haciendas que se involucran en crímenes para preservar su riqueza. Ningún personaje era capaz de permanecer en paz por más de veinticuatro horas. Un drama total.

Nuestra vida también puede convertirse en una telenovela cuando nuestras acciones están motivadas por el odio, la avidez y la falta de comprensión. ¿Alguna vez hiciste algo con mala voluntad, causándole daño a un ser querido? ¿Alguna vez te obsesionaste tanto con obtener algo que lo hiciste a costa del bienestar de los demás? ¿Alguna vez se te pasaron las copas y te metiste en situaciones que hasta el día de hoy te sigues arrepintiendo? Todos los seres humanos somos imperfectos y hacemos cosas imperfectas, pero eso no significa que no podamos aprender a construir una vida más pacífica, más ligera y con menos dramas.

El budismo nos invita a seguir cinco lineamientos éticos capaces de ayudarnos a llevar una vida más sencilla y a tener la conciencia más tranquila. Cinco prácticas de cuidado amoroso para nosotros mismos y para todos los seres que nos rodean. Si las llevamos a cabo, sufriremos muchísimo menos y contribuiremos a que los demás también sufran menos. Son las siguientes:

1. No hacer daño / Promover el bienestar.
2. No tomar lo que no te fue dado / Practicar la generosidad.
3. No tener una conducta sexual inapropiada / Practicar el amor verdadero.
4. No lastimar con tus palabras / Hablar con sabiduría.
5. No intoxicar la mente / Mantener una mente sana y lúcida.

Como te darás cuenta, cada uno de estos lineamientos puede abordarse en negativo (*abstente de hacer esto*) y también en positivo (*procura hacer esto*). De este modo, no sólo nos limitamos a evitar conductas que nos lastimen a nosotros mismos y a los demás, sino que también nos motivamos a crear causas y condiciones que favorezcan una vida plena para todos los seres. En esencia, estas prácticas consisten en evitar conductas motivadas por el odio, la avidez y la falta de comprensión y en cultivar una vida basada en la bondad, la compasión, la gratitud y la sabiduría. Menos drama y más bienestar. Así de simple.

## **1. No hacer daño / Promover el bienestar.**

A veces, el enojo, la impaciencia y la impulsividad se apoderan de nuestra mente y terminamos haciendo cosas que lastiman. La violencia es una conducta de amplio espectro y debemos ser conscientes de ello para evitar acciones que produzcan sufrimiento. Gritar, azotar puertas, pellizcar, agredeir con la mirada, empujar, golpear (o insinuar un golpe),

maltratar y abusar, son acciones que tienen un efecto más grande del que podemos imaginar.

Escenarios como el tráfico de la ciudad puede causar en nosotros una irritación capaz de convertirse en insultos y movimientos agresivos con el automóvil. Si no estamos atentos a esto y nos dejamos llevar, un simple y pasajero embotellamiento vial puede volverse una innecesaria fuente de estrés e incluso en una verdadera tragedia.

Debemos ser honestos con nosotros mismos para reconocer cuando estamos infligiendo daño directa o indirectamente. Sólo así seremos capaces de modificar estas conductas en el momento presente. Necesitamos parar, respirar y soltar los aferramientos que nos motivan a actuar violentamente. Dejarnos acariciar por la respiración para calmar el fuego que nos quema por dentro. De este modo estaremos cultivando paz en nosotros y en el mundo.

También podemos dedicarnos a promover el bienestar auténtico. Cuidar nuestro cuerpo y los cuerpos de otros. Cuidar nuestra mente y la mente de otros. Nutrir y preservar la vida con actos de bondad. En nuestro día a día podemos practicar la amabilidad y la paciencia con nuestra familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo e incluso con desconocidos en la calle. A veces, sólo con sonreír podemos hacer una gran diferencia. Se siente bien en uno y tiene un bello efecto en los demás.

## **2. No tomar lo que no te fue dado / Practicar la generosidad.**

Robar, estafar, plagiar y adueñarnos de cosas que no nos pertenecen es algo que debemos evitar si queremos sufrir menos. Incluso acciones aparentemente inocentes como tomar prestado algo sin avisarle a la otra persona, puede meternos en enredos y malentendidos innecesarios.

Una vez, cuando era adolescente, un amigo olvidó en mi casa una camiseta que a mí me gustaba mucho. Como él iba a otra escuela, me tomé el atrevimiento de ponérmela para ir a la preparatoria. Me quedaba genial. Supuse que jamás se enteraría, pero por azares del destino, ese exacto día, mi amigo llegó a mi escuela a saludar a otros compañeros y me vio con su camiseta puesta. No me dijo nada, solamente se río con un dejo de indignación. Sentí una vergüenza terrible que me duró varios días. Incluso hoy, cuando lo recuerdo sigo experimentando un leve grado de bochorno.

Este ejemplo nos demuestra que tomar lo que no nos fue dado, tarde o temprano nos causa algún tipo de aflicción. Es por eso que el Buda recomienda abstenerse hasta de la más sutil forma de robo.

Lo opuesto es la generosidad. Podemos debilitar la avidez y el egocentrismo animándonos a compartir nuestros recursos con los demás. No sólo dinero o cosas materiales, sino también nuestro tiempo, conocimiento, apoyo y cariño. Dar se siente bien. Incluso mejor que recibir. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste generoso con alguien?

## **3. No tener una conducta sexual inapropiada / Practicar el amor verdadero.**

Nuestro deseo sexual es una energía que debemos cuidar para que no nos lastime a nosotros mismos, ni a los demás. El abuso genera un sufrimiento muy profundo que trasciende generaciones. Existen conductas sexuales que pueden destruir familias y comunidades. La avidez por los placeres sensuales también puede convertirse en una obsesión que nubla por completo nuestra calma y nuestra claridad. Debemos ser conscientes de esto y aprender a observar nuestros impulsos sin actuar de un modo que nos cause daño. Practicar una sexualidad responsable es liberador. No se trata de ser puritanos, se trata de sufrir menos.

En la contraparte tenemos el amor verdadero y la sencillez. ¿Hay algo más bello que tener conexiones auténticas, basadas en la ternura y la libertad? ¿Existe algo más mágico que el cuidado mutuo? ¿Hay satisfacción más grande que llevar una vida simple?

Dediquemos nuestra atención y nuestro esfuerzo a cultivar un amor profundo y una vida sin tanta avidez. Y mejor dejemos los enredos sexuales, las infidelidades y las obsesiones a los personajes de las telenovelas.

#### **4. No lastimar con tus palabras / Hablar con sabiduría.**

Nuestras palabras tienen un poder enorme y debemos ser muy cuidadosos con lo que decimos. Las mentiras, las exageraciones, los comentarios pasivo-agresivos, las críticas destructivas, las difamaciones, los chismes y las conversaciones maliciosas, siempre terminan metiéndonos en un ciclo de drama y sufrimiento que no merece la pena. En cambio todo es más sencillo y más ligero, si aprendemos a hablar con sabiduría. Esto significa mantener una comunicación basada en la escucha, la comprensión, la claridad mental y la benevolencia.

Piensa en la gran cantidad de malentendidos, enredos y conflictos que te podrías ahorrar si al momento de hablar o enviar un mensaje de texto, te comprometes a hacerlo de forma veraz (sin mentir o exagerar), amable (sin malicia o afán de lastimar), armoniosa (sin difamar o hablar mal de nadie), clara (sin demasiado rollo) y oportuna (en el momento correcto).

Para mí, ésta es una de las prácticas budistas que más ha contribuido a mi paz mental. El simple intento de mantener una comunicación honesta, bondadosa, assertiva y que promueva el bienestar común, me hace sentir libre y contento. No siempre es fácil. Respirar ayuda mucho.

#### **5. No intoxicar la mente / Mantener una mente sana y lúcida.**

Todo lo que consumimos tiene un impacto en nuestra mente. Si consumimos productos contaminantes, entonces nuestra capacidad de estar más presentes y actuar con sabiduría, se debilitarán. Alcohol, drogas, comida chatarra, contenido violento, pornografía, conversaciones maliciosas y todas las toxinas que entran a través de los sentidos, dan surgimiento a formas de pensar y de actuar que tarde o temprano terminan haciéndonos sufrir.

En muchas ocasiones, tomar una copa de más, me ha hecho decir y hacer cosas de las que luego me arrepiento bastante. Nada grave, pero sí me queda una especie de remordimiento de conciencia que no me sabe nada bien. ¿Te ha pasado?. También he sido testigo de cómo el exceso de contenido audiovisual satura mi cabeza, haciéndome sentir ansioso y sin energía.

Debemos ser cuidadosos con todo lo que consumimos, evitando ingerir intoxicantes que alimenten el odio, la avidez y la falta de comprensión en nosotros. Y por el contrario, procurar hábitos que nos mantengan frescos, lúcidos y con una mente sabia y compasiva. El silencio, la meditación, los buenos amigos, las caminatas en el parque, el ejercicio y las enseñanzas espirituales, nos nutren el corazón. Alimentémonos de eso.

### **Conciencia tranquila y vida feliz**

No debemos ver estos cinco lineamientos éticos como reglas para la moralidad, sino como una mapa que nos muestra el camino hacia una vida con la conciencia tranquila. ¿Hay acaso algo más placentero y reconfortante que irse a dormir con una mente libre de remordimientos?. Practicar la bondad, la generosidad, el amor verdadero, la sencillez, el habla sabia y autocuidado, nos ayuda a vivir sin tantos dramas telenovelescos. Y una vida sin dramas, es una vida feliz.

Visto desde otro ángulo, también podríamos decir que estas prácticas de cuidado amoroso son el resultado natural de cultivar una mente clara y compasiva. La ética es una flor que nace de un corazón en paz consigo mismo.

### **Reflexiona**

Tómate un momento para contemplar cómo podrías incorporar estas prácticas de cuidado amoroso en tu vida diaria.

1. ¿En qué tipo de situaciones sueles actuar con agresividad? ¿Qué circunstancias crees que detonan esa agresividad en ti? ¿Qué cambios puedes hacer para que tus conductas resulten más armoniosas? ¿Qué acciones amables podrías llevar a cabo para promover el bienestar en las comunidades de las que formas parte?
2. ¿Hay algún tipo de escenario en el que hayas normalizado tomar bienes que no te fueron dados? ¿Cómo te hace sentir hacer eso? ¿Cómo crees que te sentirías si dejas de hacerlo? ¿Qué actos de generosidad te gustaría practicar en tu vida diaria? ¿Qué puedes compartir con el mundo?
3. ¿Consideras que llevas una vida sexual responsable, no sólo contigo mismo sino también con los demás? ¿Puedes identificar maneras en las que el deseo sexual nubla tu calma mental? ¿Qué cambios puedes hacer para cultivar una vida basada en el cuidado mutuo, el amor auténtico y la sencillez?
4. ¿Hay conversaciones en las que acostumbres a mentir, exagerar, hablar con mala voluntad o criticar a otros a sus espaldas? ¿Qué efecto consideras que este tipo de

comunicación tiene en tu corazón? ¿Cómo crees que podrían mejorar tus relaciones personales si te animas a comunicarte con más transparencia, benevolencia y claridad?

5. ¿Has notado cómo ciertas sustancias o contenidos alteran tu claridad mental y tu capacidad de estar presente? ¿En qué momentos recurrés a ellos y qué emociones buscas apaciguar o evadir? ¿Cómo crees que cambiaría tu bienestar si cultivas una mente más lúcida y serena?