

THICH NHAT HANH

Buenos
ciudadanos

Hacia la creación
de una sociedad
más ética

THICH
NHAT
HANH

Buenos
ciudadanos

Hacia la creación
de una sociedad
más ética

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Good Citizens*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2009

Primera edición en esta presentación: mayo de 2021

© 2012, Unified Buddhist Church, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio, electrónico o mecánico, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito de la Unified Buddhist Church, Inc.

© de la traducción, Agustín López Tobajas y María Tabuyo, 2012

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24148-5

Depósito legal: B. 5.379-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO



1. Por qué necesitamos una ética mundial 7
Atención plena, concentración y discernimiento
2. Las Cuatro Nobles Verdades 17
Un camino para la acción
3. La Primera Noble Verdad 25
El papel del sufrimiento
4. La Segunda Noble Verdad 47
El camino innoble
5. La Tercera Noble Verdad 71
Es posible la felicidad
6. La Cuarta Noble Verdad 85
Un estilo ético de vida

7. Recorrer el Noble Sendero Óctuple 137
Las cinco prácticas preparatorias de la atención plena
8. La Sangha es la clave 157
Construir nuestra comunidad mundial
- El Manifiesto 2000 165

POR QUÉ NECESITAMOS UNA ÉTICA MUNDIAL
ATENCIÓN PLENA, CONCENTRACIÓN Y DISCERNIMIENTO



El mundo en el que vivimos es un mundo globalizado. Las economías del otro lado del mundo afectan al nuestro. Nuestra política, nuestra educación y nuestro consumo cultural se desarrollan a escala mundial. También la ética y la moral deben ser mundializadas. Un nuevo orden mundial exige una nueva ética mundial. La ética mundial es la clave para abordar las verdaderas dificultades de nuestro tiempo.

En todo el mundo nos enfrentamos al cambio climático, el terrorismo y las guerras entre gentes de religiones diferentes. El fanatismo, la discriminación, la segregación, la violencia, la crisis económica y la destrucción del medio ambiente nos afectan a todos. Tenemos que examinar en profundidad estos sufrimientos para poder tomar decisiones adecuadas y comportarnos sabiamente. Tenemos que sentarnos juntos, como personas que somos de muy diversas tradiciones, para descubrir las causas del sufrimiento mundial. Si miramos profundamente

con claridad, calma y paz, podemos ver las causas de nuestro sufrimiento, desarraigarlas, transformarlas y encontrar una salida.

Una ofrenda global

Somos culturas y naciones muy distintas, cada cual con sus propios valores, su estilo de conducta y sus criterios para el comportamiento ético. Cada país y cada cultura pueden ofrecer algo hermoso. Se necesitará toda nuestra sabiduría colectiva para establecer un código ético mundial. Con el discernimiento de todos los pueblos y tradiciones del mundo podemos crear una ética mundial que se base en el respeto mutuo.

Algunas personas basan su ética en la religión. Si crees que existe una deidad que decide lo que está bien y lo que está mal, independientemente de lo que tú observes, entonces solo necesitas seguir las normas dispuestas por esa religión para emprender la acción recta. Otras siguen un enfoque científico o utilitario, considerando solo la consecuencia lógica de sus acciones. La contribución budista a una ética mundial difiere de ambas posturas. Se basa en observar y comprender el mundo con atención plena, concentración y discernimiento. Comienza con la conciencia de la no dualidad de sujeto y objeto y la interconexión de todas las cosas. Es una práctica que puede ser aceptada por todo el mundo, independientemente de que

se crea o no en un dios. Cuando te formes en esta práctica, verás que tienes más libertad.

La aplicación de la ética budista a la vida diaria

Creamos el término «budismo comprometido» durante la guerra de Vietnam. Como monjes, monjas y personas laicas, muchos de nosotros practicábamos durante la guerra la meditación sentada y caminando. Pero oíamos caer las bombas a nuestro alrededor y los gritos de los niños y los adultos que resultaban heridos. Meditar es ser consciente de lo que sucede. Lo que sucedía a nuestro alrededor era el sufrimiento de muchas personas y la destrucción de la vida. Por eso estábamos motivados por el deseo de hacer algo para aliviar nuestro propio sufrimiento y el de nuestro alrededor. Queríamos servir a los demás, y queríamos practicar la meditación sentada y caminando para conseguir la estabilidad y la paz que necesitábamos para salir del templo y ayudar a aliviar este sufrimiento. Caminábamos conscientemente entre el sufrimiento, en lugares donde las personas todavía corrían bajo las bombas. Practicábamos la respiración consciente mientras cuidábamos de los niños heridos por los disparos o las explosiones. Si no hubiéramos practicado mientras ayudábamos a los otros, nos habríamos perdido, nos habríamos consumido y no habríamos sido capaces de ayudar a nadie.

El budismo comprometido nació de esta difícil situación; queríamos mantener nuestra práctica mientras respondíamos al sufrimiento que nos rodeaba. El budismo comprometido no es solo un budismo implicado en los problemas sociales; significa que practicamos la atención plena dondequiera que estemos, hagamos lo que hagamos, en cualquier momento. Cuando estamos solos, andando, sentados, bebiendo el té o preparando el desayuno, también ahí puede haber budismo comprometido. Practicamos este camino no solo para nosotros mismos, sino también para mantenernos en condiciones de poder ayudar a los demás y estar conectados con cualquier forma de vida. El budismo comprometido no es solo autoayuda. Nos ayuda a sentirnos más fuertes y más estables, y también más conectados con los otros y más comprometidos con la felicidad de todos los seres.

El budismo comprometido es budismo que penetra en la vida. Si el budismo no está comprometido, no es budismo verdadero. Esta es la actitud de los *bodhisattvas*, seres cuyas intenciones y acciones van siempre dirigidas a aliviar el sufrimiento. Practicamos meditación y atención plena no solo para nosotros mismos; practicamos para aliviar el sufrimiento de todos los seres y de la propia Tierra. Con la intuición de interser (de que estamos inherentemente interconectados con todos los demás seres) sabemos que cuando otra persona sufre menos, nosotros sufrimos menos; y cuando nosotros sufrimos menos, las demás personas sufren menos.

Ahora bien, así como usamos «budismo comprometido», usamos también la expresión «budismo aplicado». «Aplicado» es una palabra que se usa con frecuencia en la ciencia, y la utilizamos deliberadamente aquí como un modo de decir que nuestra interpretación de la realidad puede usarse para ayudar a clarificar y encontrar una manera de transformar toda situación. En el budismo hay algo que puede ser usado en cualquier circunstancia para proyectar luz sobre la situación y ayudar a solucionar el problema. Hay una manera de manejar cada situación con compasión y comprensión, de modo que se pueda disminuir el sufrimiento. Esa es la esencia del budismo aplicado.

El punto de partida para una ética budista

La atención plena es la base de una ética budista. ¿Qué significa ser consciente? Significa, en primer lugar, que nos paramos y observamos profundamente lo que está pasando en el momento presente. Si hacemos esto, vemos el sufrimiento que está en nuestro interior y alrededor de nosotros. Podemos practicar el mirar profundamente con concentración para ver las causas de ese sufrimiento. Necesitamos comprender el sufrimiento para saber qué tipo de acción podemos emprender para aliviarlo. Podemos usar el discernimiento de los demás, la atención plena de nuestra Sangha (nuestra más numerosa comunidad de

practicantes) para compartir nuestra intuición y comprender qué tipo de acción puede conducir a la transformación del sufrimiento. Si alcanzamos un discernimiento colectivo, eso nos ayudará a ver el camino mutuamente benéfico que conduce a la cesación del sufrimiento, no solo para una única persona, sino para todos.

El camino virtuoso

En vietnamita, traducimos la palabra «ética» por *dao duc*, el camino virtuoso. *Duc* significa virtud en el sentido de honradez, integridad y comprensión. La palabra es pequeña, pero implica mucho: perdón, compasión, tolerancia, cierto sentido de humanidad compartida; todas las cosas buenas que todo el mundo necesita. El camino debe poder proporcionar el tipo de conducta virtuosa que nos ayude a transformar el mundo y procurar una vida feliz a todos. Cuando tenemos las características de una persona virtuosa, no hacemos sufrir a la gente. Este tipo de virtud nos ofrece una directriz, una manera de comportarnos que no causa sufrimiento a los otros ni a nosotros mismos.

Otra manera de traducir la palabra «ética» es *luong li*, que se refiere al comportamiento de los seres humanos entre sí. *Luong* significa la moralidad de los seres humanos, y *li* se refiere a los principios básicos que conducen al comportamiento recto y la acción recta. Cuando se juntan las dos expresiones, se obtiene *dao li luong thuong*, que

significa el comportamiento moral en el que todo el mundo está de acuerdo. *Thuong* significa común, ordinario, algo que todo el mundo puede aceptar, algo sobre lo que existe consenso. Las éticas son constantes, no cambian de un día para otro. Así que esto significa un tipo de ética permanente, unos principios básicos sobre los que podemos estar de acuerdo en que conducen a una mayor comprensión y aceptación.

Atención plena, concentración y discernimiento

Desde el momento en que el Buda ofreció su primera enseñanza a sus discípulos, fue muy claro y práctico sobre cómo podemos resolver nuestras dificultades, tanto individual como colectivamente. Se centró en la forma de poner en práctica las enseñanzas en la vida diaria. Eso es la ética. La práctica es la clave, porque genera atención plena, concentración y discernimiento. Estas tres energías son los fundamentos de toda la práctica y la ética budistas. No podemos hablar de ética budista sin hablar de esas tres energías. Atención plena, concentración y discernimiento nos ayudan a construir una senda que conducirá a la paz y la felicidad, a la transformación y la curación. Es muy importante que no nos centremos en la ética en abstracto. Nuestra práctica básica es la práctica de generar la energía de la atención plena, la concentración y el discernimiento. Nos basamos en nuestro discernimiento para que nos

guíe y ayude a llevar compasión, entendimiento, armonía y paz a nosotros mismos y al mundo.

Recientemente, un teólogo cristiano me preguntó cómo generar una espiritualidad global. La persona que me entrevistaba parecía distinguir entre lo espiritual y lo ético, pero siempre hay una relación entre ambas cosas. Cualquier cosa puede ser espiritual. Cuando cojo el té conscientemente, cuando miro el té con plena atención y empiezo a beberlo de forma plenamente consciente, el acto de beber el té se convierte en algo muy espiritual. Cuando me limpio los dientes con atención plena, consciente de que es maravilloso tener tiempo para disfrutar de mi cepillado de dientes, consciente de que estoy vivo, consciente de que todas las maravillas de la vida están a mi alrededor y consciente de que puedo limpiarme los dientes con amor y alegría, entonces el cepillado de dientes se vuelve espiritual. Cuando vas al váter, a defecar o a orinar, si eres consciente, también eso puede ser muy espiritual. Pues hay un vínculo muy profundo entre lo ético y lo espiritual. Si no puedes ver lo espiritual en lo ético, puede que tu ética esté vacía. Puede ser que vivas por ese código ético, pero no sabes el porqué, y por eso no puedes disfrutarlo. Si tus prácticas éticas y tus prácticas espirituales están conectadas, podrás seguir tu senda ética y ser alimentado por ella.

La primera enseñanza del Buda

Hace cientos de años, bajo una higuera sagrada en Bodhgaya, India, el Buda despertó; realizó el despertar profundo. Su primer pensamiento al despertar fue la comprensión de que todo ser vivo tiene esa capacidad de despertar. Quiso crear un camino que ayudara a los demás a alcanzar el discernimiento y la iluminación. El Buda no quería crear una religión. Para seguir un camino no tienes por qué creer en un creador.

Después de su iluminación, el Buda disfrutaba sentado bajo el árbol Bodhi, haciendo meditación, andaba por las riberas del río Neranjara y visitaba un estanque de lotos cercano. Los niños de la cercana aldea de Uruvela iban a verle. Se sentaba a comer fruta con ellos y les daba enseñanzas en forma de relatos. Quiso compartir su experiencia de práctica y despertar con sus cinco amigos más íntimos y antiguos compañeros de práctica. Había oído que vivían entonces en el Parque de los Ciervos, cerca de Benarés. Le llevó unas dos semanas caminar desde Bodhgaya al Parque de los Ciervos. Supongo que disfrutó con cada paso que dio.

En la primera enseñanza que dio a sus cinco amigos, el Buda habló del camino de la ética. Dijo que el camino al discernimiento y la iluminación era el Noble Sendero Óctuple, también llamado las Ocho Formas de la Práctica Recta. El Sendero Óctuple es la cuarta de las Cuatro Nobles Verdades del Buda. Si comprendemos las Cuatro

Nobles Verdades y usamos su discernimiento para dar forma a nuestras acciones en la vida diaria, estaremos en el camino a la paz y la felicidad.