

## **Contribuciones Budistas en la construcción de una Sociedad Justa, Democrática y Civil.**

Enseñanza de Thich Nhat Nahn en la celebración de Vesak de Naciones Unidas en Vietnam, Mayo 2008.

Hoy, El Día de Vesak de Naciones Unidas, en su quinta edición, es una oportunidad para todos nosotros para reunirnos como una familia, como una comunidad que se nutre de la sabiduría del Buda. Permitámonos sentir la alegría de estar juntos y seamos conscientes de que si sabemos cómo ser nutridos por esta fuente de gran sabiduría, podremos ser capaces de cambiar nuestra sociedad y mejorar la calidad de vida en nuestro planeta. Y podemos hacer esto como una comunidad.

El principal tema de reflexión este año es: Contribuciones Budistas en la construcción de una Sociedad Justa, Democrática y Civil. Este encuentro debería ser no sólo otra conferencia donde ofrecemos bonitas ideas. La comprensión profunda colectiva a la que lleguemos y las decisiones que tomemos en esta reunión deberían ser puestas en práctica en nuestra vida diaria y aplicadas en nuestra sociedad. Con el continuo apoyo de la Sangha, con la práctica de la plena consciencia, de la concentración y de comprensión interior, podemos compartir nuestra sabiduría, articular nuestro camino tan claramente como podamos y tomar el compromiso de vivir nuestra vida diaria bajo la luz de esta sabiduría como individuos, comunidades, pueblos, ciudades y países. Los monjes y monjas, no sólo deben aprender el Pratimoksa (código monástico), sino que también tienen que ponerlo en práctica; y los practicantes laicos no sólo deben recibir los Cinco Preceptos, sino también deben practicarlos en su vida diaria.

El Manifiesto 2000 de la UNESCO por una Cultura de Paz y No Violencia fue firmado por más de setenta y cinco millones de personas, entre ellos muchos presidentes de estados, pero no lo organizamos de tal forma que la gente que lo firmó tuviera apoyo para poner en práctica los seis puntos del Manifiesto. Estar de acuerdo en que el camino es precioso no es suficiente. Tenemos que andar el camino.

Todos sabemos que construir una sociedad justa, democrática y civil no puede basarse sólo en nuestro esfuerzo por hacer, tiene que basarse ante todo en nuestro esfuerzo por ser. Tenemos que cambiarnos a nosotros antes de que podamos hacer que el cambio suceda en nuestra sociedad. Ser paz es la base para construir la paz. Sin una transformación personal y una sanación no tenemos la suficiente calma y compasión para utilizar un habla amable o una escucha profunda, y nuestros esfuerzos no ayudarán a cambiar nuestra sociedad. Por esto, nuestra práctica personal y la práctica de nuestra Sangha son esenciales para el cambio que queremos ver en el mundo.

### 1. Guerra, Conflicto y Sanación.

Las raíces de la guerra y el conflicto están en nosotros. Hay aflicciones dentro de nosotros que tienen que ser reconocidas, abrazadas y transformadas: ira, odio, discriminación, orgullo, desesperanza. La práctica es mirar profundamente hacia sus raíces, para comprender y aprender cómo transformarlas. Necesitamos escuchar nuestro propio sufrimiento y el sufrimiento de nuestra familia, comunidad y nación. Deberíamos ser capaces de ayudarnos mutuamente en la tarea de reconocer que estas aflicciones están ahí en cada uno de nosotros y que hemos vivido de tal forma que ha permitido que estas aflicciones crezcan. Y cada uno de nosotros tiene que hacer el compromiso de no regar las semillas de violencia, odio, discriminación y desesperanza que hay en nosotros. En nuestras relaciones, ya sea con nuestra pareja, con nuestros padres, madres, hijos, hijas, hermanos y hermanas, deberíamos ser capaces de ayudarnos mutuamente en la práctica, siempre aprendiendo a escucharnos mutuamente con compasión, siempre usando un habla amable para ayudarnos a reconocer nuestras aflicciones. Deberíamos utilizar un habla amable para regar las semillas de comprensión, compasión, alegría, y hermandad que son inherentes a la otra persona. Deberíamos ayudarnos mutuamente para sanar en el contexto de nuestras relaciones personales, antes de que esperemos ayudar a sanar a la Humanidad o a la Tierra. La

sanación es posible con cada respiración, con cada paso, con cada pensamiento, con cada palabra y con el simple acto de sonreír a alguien.

## 2. Contribución Budista a la Justicia Social.

El Manifiesto 2000 de la UNESCO, con sus seis puntos es equivalente a la práctica de los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia (Cinco Preceptos). Ambos, los seis puntos y los Cinco Entrenamientos tratan el tema de la paz y la justicia social a un nivel muy fundamental. En la tradición budista, después de haber recibido los Cinco Entrenamientos, se tienen que recitar cada dos semanas y participar en sesiones de estudio y coloquios del Dharma para profundizar más en su significado y encontrar mejores formas de aplicarlos en la vida diaria, tanto en la familia como en la sociedad. Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia nos ayudan a vivir de una forma más sencilla, para que podamos tener más tiempo y energía para proteger la vida y ayudar a aquellos que se encuentran en verdadera necesidad. Es posible ser felices viviendo de una forma sencilla, con tiempo para cuidar de nosotros mismos, nuestra familia y de aquellos que sufren, a la vez que promover más justicia social. Muchos de nosotros perseguimos fama, poder, sexo, riquezas durante toda nuestra vida, pero la gente que tiene en abundancia de estas cuatro cosas continúa sufriendo mucho si no tienen comprensión y amor.

Cuando practicamos el segundo entrenamiento, la generosidad, el ofrecer nuestro tiempo, energía y recursos materiales con quienes tienen necesidades reales, nuestra vida cobra significado y plenitud. Hay muchos caminos por los que el Budismo y la práctica de los Cinco Entrenamientos pueden traer más justicia y compasión a la sociedad. Si dentro de nosotros tenemos plena consciencia, compasión y comprensión, de una forma natural, actuaremos de una forma que se produzca una sanación en nuestras relaciones, nuestra comunidad y nuestra sociedad. Deberíamos estar despiertos a situaciones de injusticia, como la desigualdad de género y la exclusión de la mujer, la opresión de minorías, la explotación de los niños y los

pobres. Hay muchas formas a través de las cuales podemos levantar nuestra voz sobre la injusticia y llevar la atención a los que no tienen voz y a los que sufren. Podemos organizar marchas por la paz, donde cada paso sea pacífico. Esto no es una manifestación o una protesta, sino una verdadera demostración de la paz, de hermandad. Podemos escribir cartas de amor a nuestros representantes políticos. Nuestra sangha de Plum Village ha ofrecido retiros de plena consciencia a miembros del congreso, agentes de policía, artistas de la industria de cine, ecologistas, psicoterapeutas, líderes empresariales, así como a israelíes y palestinos. Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia Budistas y los seis puntos del Manifiesto 2000 son la verdadera práctica de comprensión y amor. Son el camino hacia una sociedad justa.

### 3. Budismo Comprometido y Desarrollo

El Budismo Comprometido es el tipo de Budismo que se practica durante todo el día sin interrupción, viviendo en plena consciencia y concentración, al caminar, al ir en bici, al conducir, al cocinar, al ir al servicio, etc. El Budismo Comprometido es también nuestra práctica de los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia dentro de nuestro ambiente social. Practicamos la comprensión y el amor en nuestra familia, escuela, lugar de trabajo, hospital, prisión, fábrica, complejo militar, pleno del ayuntamiento y asiento de diputado. No necesitamos usar términos budistas para llevar la práctica a nuestra vida diaria. La presencia de la plena consciencia, concentración y sabiduría interior, el espíritu de interser, la no discriminación, comprensión y compasión es la misma presencia del Budismo. No necesitamos convertir a la gente al Budismo, pero podemos inspirarles para vivir y trabajar de acuerdo con este noble sendero. Podemos encontrar felicidad en el desarrollo de la comprensión y la compasión. Nuestro índice para medir la felicidad, el éxito y el progreso de nuestra nación no puede ser el Producto Interior Bruto, o nuestro poder de consumo, sino más bien nuestro nivel de comprensión y compasión. Las cuatro Bramaviharas (bondad, compasión, alegría y ecuanimidad) son las energías ilimitadas que se pueden

desarrollar para nuestra felicidad y la del mundo. Nunca podemos tener demasiado de estas energías. Practicando una producción consciente y un consumo consciente (el quinto Entrenamiento de la Plena Consciencia) garantizamos que siempre seguiremos el camino del desarrollo sostenible. La verdadera felicidad debería ser la base de nuestras políticas de producción, consumo y desarrollo. Nuestra sabiduría es interser, la Visión Correcta Budista del mundo, que dice que todo depende de todo para manifestarse. Si otras especies no pueden sobrevivir, los humanos no van a sobrevivir tampoco. Proteger el medio ambiente es protegernos a nosotros mismo. No somos sólo nuestro cuerpo y nuestra mente, somos también nuestro entorno. Nuestro medio ambiente es la retribución de nuestras acciones colectivas (Karma). Viviendo de una forma más sencilla, desarrollando comprensión y amor, cuidando de nuestro medio ambiente, comprometiéndonos juntos con el desarrollo sostenible, esto es seguir el sendero del Buda.

#### 4. La Respuesta Budista al Cambio Climático.

La quema de combustibles fósiles y la tala de bosques para ir en búsqueda de recursos para nuestros medios de transporte, así como nuestro consumo de carne y productos lácteos, son las principales causas del calentamiento global. De acuerdo con un estudio de las Naciones Unidas publicado en 2007, la solución es reducir la producción de carne en un 50% y conducir coches que utilicen un combustible más limpio y sólo cuando sea necesario. Muchos budistas no comen carne. Reducir o bien dejar de consumir por completo carne o alcohol no es demasiado difícil de hacer. La gente que realmente está despierta a la gravedad de la situación debería tomar cartas en el asunto inmediatamente. Podemos practicar un día sin coche o un día sin motocicleta cada semana. Podemos usar un coche híbrido. Podemos transformar nuestro coche para que utilice aceite vegetal. Podemos ir en bici a nuestro lugar de trabajo o estudio. Podemos disfrutar de la deliciosa comida vegetariana o vegana. Hay muchas cosas que podemos

hacer ahora mismo para salvar nuestro planeta. Nuestra civilización se autodestruirá si no despertamos a tiempo.

## 5. Problemas Familiares y la Respuesta Budista.

El regalo de mayor valor que pueden hacer los padres a sus hijos es su propia felicidad. Es esencial que los padres y madres tengan tiempo para cuidarse mutuamente y a sus hijos, sin permitir que el trabajo u otros proyectos dominen sus vidas. Vivir una vida sencilla es la respuesta, porque dejamos de codiciar la fama, el dinero y el éxito e invertimos en lo que es más importante, nuestra paz y felicidad y las de nuestra familia y comunidad. La práctica de la escucha profunda y la bondad amorosa preserva y restaura la comunicación. Los niños aprenden naturalmente cómo amar y cuidarse observando a sus padres. Si los padres fuman y beben alcohol, los niños también acabarán haciéndolo. Los Cinco Entrenamientos de la Plena Conciencia deben ser la norma moral de la vida familiar. Ir al templo cada dos semanas para recitar los Cinco Entrenamientos es una costumbre que sigue viva en muchos países budistas. La familia es la tierra en la que los niños echan sus raíces. Sin la práctica de Volver a Empezar, la práctica de regar las semillas positivas del otro, sin practicar la escucha profunda y el habla amorosa, una pareja no puede nutrir su amor y mantener viva su comunicación. Con la práctica de la plena conciencia, es posible lograr la transformación y la sanación y los padres pueden evitar los divorcios y el distanciamiento de los hijos.

## 6. Educación Budista: Continuidad y progreso

El estudio del budismo se ha convertido actualmente en una materia excesivamente teórica. Podemos tener un doctorado en budismo sin saber cómo transformar nuestro propio sufrimiento y aflicciones. No tenemos la capacidad de construir una sangha, reconciliar los conflictos en nuestra familia o comunidad, practicando los cinco entrenamientos, la concentración y la visión profunda. Hoy en día nuestro conocimiento del budismo sólo nos habilita para escribir libros sobre budismo o para dar cursos.

Debemos reorganizar nuestros estudios budistas y reconvertir nuestras instituciones académicas para que sean a la vez centros de práctica. Los maestros y los estudiantes deben practicar juntos y los maestros deben haber experimentado vivencialmente la transformación y la sanación para que se les permita enseñar. Organicemos instituciones de Budismo Aplicado e impartamos cursos y prácticas orientadas a la transformación y la sanación. En los colegios, los niños deberían tener la oportunidad de aprender cómo abordar su ira y violencia interiores, cómo escuchar con compasión y cómo practicar el habla amorosa. La instrucción cívica y la ética budista deben enseñarse de tal forma que puedan ser practicadas hasta por los niños pequeños.

## 7. El budismo en la era digital

Esta era digital ha dado acceso al Dharma a mucha gente. Se puede disfrutar de enseñanzas, de discusión o incluso de una sesión de meditación con un Maestro y una Sangha estando sentados en casa a muchos kilómetros del Maestro y la Sangha. Es posible beneficiarse de la energía de la Sangha aunque medien grandes distancias. Es posible descargar materiales para aprender sobre el Dharma. Pero nada puede sustituir la íntima relación que existe entre Maestro y discípulo, entre la Sangha y sus miembros. La práctica de construir una Sangha, cara a cara, es un proceso esencial. Construir una Sangha requiere escuchar profundamente, hablar con amor, comprender, amar y apoyar. Una Sangha por correspondencia no es suficiente. Una Sangha que practica bien siempre lleva en su seno el Buda viviente y el Dharma viviente. Por lo tanto, es vital que aprendamos a construir una Sangha fuerte. Una buena Sangha puede ser refugio para muchas personas. En nuestras instituciones budistas, la construcción de Sanghas debe ser una materia troncal del aprendizaje y la formación.

Es también muy importante modernizar y actualizar nuestras tradiciones para que se mantengan relevantes para las personas de nuestro tiempo. Internet y las

tecnologías actuales pueden ser un medio hábil para transmitir las enseñanzas del Buda y aliviar el sufrimiento. Podemos descargar un programa y configurarlo para que suene una campana cada media hora, o cada hora, ayudándonos a parar y respirar y recobrar la plena conciencia. Internet está facilitando el acceso al Dharma a muchísima gente, y esto es crucial, especialmente para los jóvenes.

Es también necesario que apliquemos la sabiduría de la tradición Budista para protegernos de los peligros de la tecnología. En nuestra versión revisada de la Pratimoksa, los monjes ahora tienen preceptos que prescriben navegar por la red en compañía de otra persona, evitando así ser arrastrados por contenidos inadecuados.

Buda nos ofreció una herramienta diagnóstica excelente en forma de las Cuatro Nobles Verdades: el malestar, las raíces del malestar, la cesación del malestar y la práctica de excisión del malestar. El budismo debe practicarse a la luz de las Cuatro Nobles Verdades para que podamos gozar de la transformación y la sanación que necesitamos en el aquí y en el ahora, no más tarde, en otro mundo. Somos muy buenos presentando las teorías budistas, pero no se nos da tan bien aplicar esas bellas enseñanzas en el momento presente. Esta práctica - el Dharma viviente - debe ser maravilloso en el aquí y el ahora.

En este encuentro de Vesak, aprovechemos la oportunidad para compartir nuestra visión profunda y nuestro despertar, comprometámonos a vivir nuestra vida diaria a la luz de esta visión profunda y despertar y apoyémonos para vivir así. La contribución budista a la construcción de una sociedad civil justa y democrática debe constatarse en nuestra práctica, en nuestra vida diaria. Con nuestra conciencia, con nuestro despertar, con nuestro compromiso, podemos ser el cambio que deseamos ver en nuestra sociedad.