

¿Cómo practico como laico?

La enseñanza del Buda abarca una amplia variedad de herramientas para poner en práctica un movimiento sistemático hacia lo saludable y lejos de lo no saludable, mientras se avanza en última instancia hacia la libertad inquebrantable y la extinción.

En realidad, estas son dos partes diferentes del camino. Sin embargo, sin el establecimiento de una base saludable, la libertad última no es posible. Sin la libertad última, la base saludable siempre está sujeta a desmoronarse y revertir a lo no saludable.

Recomendaciones generales

Lo que define a un discípulo laico del Despierto es ir en busca de refugio en el Despierto. (SN 55.37)

Más allá de eso, el Buda animó a los seguidores laicos a observar los cinco preceptos:

1. Abstenerse de matar cualquier ser vivo
2. Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado
3. Abstenerse de la conducta sexual incorrecta
4. Abstenerse de mentir
5. Abstenerse del alcohol, los licores y las cosas que causan distracción o intoxicación

La generosidad y la moralidad deben estar integradas tanto como sea posible en la vida diaria y en las intenciones de momento a momento. Si uno puede moverse siempre por el mundo con las intenciones de desear el bien, de bondad, amistad, compasión e inofensividad, entonces estará creando esa base saludable durante todo el día, ya sea en el trabajo o en casa, con otros o a solas.

Por último, animó a los laicos a desarrollar tanto como sea posible la conciencia de la naturaleza de surgir y desvanecerse de las cosas.

Recomendaciones para los días de observancia

Para avanzar hacia formas más sutiles de lo saludable, el Buda recomendó a los laicos dedicar las lunas llenas, las lunas nuevas y los octavos días a limpiar la suciedad de la propia psique. (AN 3.70)

Si uno tiene la oportunidad de buscar a los monásticos y escuchar sus enseñanzas, esta es una oportunidad extremadamente valiosa para crear recompensas sin límites. Sin embargo, incluso si uno no puede estar cerca de los monásticos, se le anima de todos modos a cultivar lo saludable y observar los ocho preceptos.

En estos días, como medio para cultivar un saludable sentido de contentamiento, el Buda animó a las personas a reflexionar sobre el Despierto, la Cualidad y la Orden, a reflexionar sobre la moralidad, y a reflexionar sobre las deidades y la fe, la moralidad, el aprendizaje, el desprendimiento y la conciencia que les permitieron nacer en esas formas. De esos recuerdos uno genera un sentido de contentamiento. El sentido de contentamiento le ofrece a uno una base desde la cual abandonar la suciedad, limpiar la suciedad de la psique.

Más allá de eso, animó a seguir los ocho preceptos durante el día:

1. Abstenerse de matar cualquier ser vivo
2. Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado
3. Abstenerse de la actividad sexual
4. Abstenerse de mentir
5. Abstenerse del alcohol, los licores y las cosas que causan distracción o intoxicación
6. Abstenerse de comer fuera del momento adecuado (antes del amanecer y después del mediodía)
7. Abstenerse de bailar, cantar, tocar música, los entretenimientos, llevar guirnaldas, perfumes, maquillaje, adornos y embellecimiento
8. Abstenerse de usar camas altas y lujosas.

De esta manera, uno vive su vida durante ese día de una manera similar a como los dignos viven toda su vida.

Además, en estos días, uno tiene la oportunidad de desarrollar más completamente la continuidad de "la conciencia del surgir y desvanecerse, penetrante, noble, correcta y que conduce al fin del dolor". (SN 55.37)