

*Del Gran Libro en Los Pasos del Camino*

*(Lam-Rim Chen-mo) escrito por Lama Tsongkapa (1357-1419)*

**Cuerpo:**

1- Evitar matar. Evitar dañar la vida, incluye no apoyar que otros lo hagan. *“Es cierto que si respiramos o comemos estamos matando. Como mínimo las bacterias están muriendo. Ser completamente puro es imposible, pero podemos ser mas puros que impuros. Podemos infligir menos que mas matanza.” A. Wallace.*

2- Evitar la conducta sexual incorrecta. *“Específicamente se aplica al adulterio, y de modo general a no utilizar el ámbito sexual como un área para infligir daño a otros.” (p.17)*

3- Evitar tomar lo que no te es dado. También incluye el robo del tiempo, la propiedad intelectual de los demás, negocios sucios, no pagar los impuestos, etc.

**Palabra:**

4- Evitar Mentir. *“Evita conciente e intencionalmente engañar a otros, alejándolos de la verdad.” (p.17)*

5- Evitar difamar. No hablar con la intención de crear división y enemistad, aunque lo que digas sea verdad.

6- Evitar el abuso. No utilizar el habla como un arma para lastimar a otros. Lo importante es la intención, independientemente de si lo que dices es verdad. Si la intención es herir entonces es abuso. Incluye evitar el sarcasmo y la ironía.

7- Evitar hablar en vano y chismosear. *“no se refiere a simplemente hablar casualmente, sino al habla que esta motivada por el apego, la hostilidad y otro tipo de distorsiones mentales.” (p.18)*

**Pensamiento:**

8- Evitar la malicia o la mala voluntad. Es evitar desear el mal a otros. *“Desear que otros sufran nos daña a nosotros mismos.” (p.18).*

9- Evitar la avaricia. *“Avaricia es ansiar algo que pertenece a otros y no desear que ellos lo tengan debido a que uno lo desea.” (p.18).*



10- Evitar lo que se llama visiones falsas. "Esto no se refiere a la doctrina ya sea Budista, Cristiana, Hindú o atea, sino a un estado mental que niega verdades fundamentales. Por ejemplo: La visión falsa de que nuestras acciones no tienen consecuencia-que no importa como nos comportemos ya que las cosas son controladas por la suerte o el destino y entonces mas vale que sigamos adelante y la pasemos bien. Eso es completamente falso, pero en distinta medida muchas personas lo creen. Y creen que pueden actuar y hablar de ciertas maneras sin repercusiones. En la terminología budista seria la negación de la verdad del karma. Karma significa acción, y la ley del karma es que las acciones tienen resultados. Negar esto es simplemente una visión, pero es una visión que puede modificar una vida entera." (p.18).

Esta ultima es la base de todas las demás.

Referencias:

Wallace, B. A. (2010). The Four Immeasurables. Practices to open the heart. Shambala Publications, Inc. Colorado, US.

