

El Óctuple Sendero

El Quinto Factor: Medio de vida Correcto

Al avanzar por el Óctuple Sendero desde la Acción Correcta al Medio de vida correcto cambiamos de un enfoque en nuestras acciones particulares a centrarnos en las formas generales como vivimos nuestras vidas. Esto significa tener en cuenta las consecuencias de las acciones regulares y continuas que se combinan para formar nuestro camino de vida. Lo que hacemos tiene una consecuencia mucho mayor cuando se hace en repetidas ocasiones que cuando se hace ocasionalmente. Los efectos se extienden más en nuestra sociedad y llegan más hondo en nuestros corazones.

El Modo de vida correcto es la traducción en inglés más común de la expresión budista *samma ajiva*. Sin embargo, debido a que *ajiva* significa la forma en que uno vive, abarca mucho más que el propio empleo o la ocupación. Incluye las elecciones de estilo de vida como aquello que compramos, consumimos, el tipo y uso de la vivienda y el origen de nuestro soporte financiero. También incluye el estilo de padres que somos, el cuidado de la familia, o como vivimos después de la jubilación. Al caminar por el Sendero Óctuple la pregunta sobre el Medio de vida Correcto es si la forma como vivimos nos mueve hacia una mayor compasión, paz y libertad. ¿Nos fortalece? ¿Ayuda a desarrollar la tranquilidad y la *visión clara**(*Insight, en español puede referirse a 2 ideas: introspección y revelación*)? ¿Nos ayuda a ser personas mejores y más felices? ¿Ayuda a los demás?

Detrás de estas preguntas está el interrogante fundamental que nos guía en cada paso del Sendero Óctuple: ¿Lo que estamos haciendo causa daño a los demás o sufrimiento a nosotros mismos? Cuando esto se aplica al Modo de vida correcto, nos preguntamos si la forma en que vivimos y la forma en que ganamos el sustento causa daño o sufrimiento. Si lo hace, entonces esto va en contravía de un camino que busca el fin del dolor y el sufrimiento.

Al considerar si nuestro modo de vida perjudica a otros podemos tener en cuenta cómo contribuimos al efecto acumulado de muchas otras personas que realizan la misma actividad. Si fuéramos la única persona que conduce un coche en las carreteras, los gases de escape que producimos tendrían poco o ningún efecto en la salud de los demás. Sin embargo, cuando somos uno de los cinco millones de conductores en el Área de la Bahía de San Francisco estamos contribuyendo a los problemas de salud relacionados con la polución, tanto en el área de la bahía como en el valle central, donde el smog llega a menudo. Del mismo modo, cuando millones de personas agregan equipos eléctricos adicionales a sus hogares o descuidadamente desechan sus viejas computadoras y teléfonos celulares, el efecto global tiene repercusiones mucho más allá de lo que podemos ver en nuestras vidas individuales de inmediato. Lo que no sería tan perjudicial si sólo una persona lo hiciera se vuelve grave cuando mucha gente lo hace.

Estas consideraciones no pretenden causar ansiedad ni culpa. El Medio de vida correcto tiene en cuenta estos aspectos para que podamos encontrar una manera de vivir que aumente nuestra tranquilidad y paz y que beneficie a nuestra comunidad. Es una práctica que cultiva una

profunda sensibilidad interior que despierta al mismo tiempo una mayor responsabilidad por el mundo mientras nos sentimos menos agobiados por él.

Para muchas personas, el aspecto más significativo del Medio de vida Correcto es su trabajo. Muchas personas pasan más tiempo trabajando que en cualquier otra actividad, excepto tal vez en el sueño. El trabajo y otras "ocupaciones", tales como la crianza, son a menudo la forma cómo la gente tiene su mayor impacto en los otros. Al considerar si nuestro trabajo corresponde al Medio de vida correcto, nos preguntamos si daña a los otros o a nosotros mismos. Cuando éste es claramente el caso, entonces sabemos que nuestro trabajo no es compatible con nuestro caminar por El Óctuple Sendero.

Mirar nuestro trabajo a través de la lente del Medio de vida correcto puede ser una contemplación de lo que es más significativo. ¿Cuáles son los propósitos por los que trabajamos? ¿Qué valores expresamos en nuestro trabajo? ¿Qué consecuencias tiene nuestro trabajo en la calidad de nuestra vida interior? ¿Qué consecuencias tiene sobre el mundo? Si estamos en el camino de la liberación, ¿nuestro trabajo y nuestra forma de hacerlo nos ayudan a avanzar en este camino?

Ya que la alegría, la tranquilidad y la paz son una parte importante del camino budista, la pregunta sobre el Modo de vida correcto incluye considerar si disfrutamos de nuestro trabajo. ¿La forma en que vivimos nuestra vida es satisfactoria y significativa? Si no es así, ¿qué podemos cambiar para tener una mayor alegría, satisfacción y significado?

Muchas cosas ayudan a hacer de nuestro medio de vida una fuente de disfrute y satisfacción. Ser honesto y ético en el trabajo es fundamental. No puede haber tranquilidad si no se tiene la conciencia limpia. No estar en deuda también es importante. Trabajar en beneficio de los demás es útil. También lo es compartir los frutos de nuestro trabajo con los demás. Vivir una vida equilibrada y evitar el exceso de trabajo apoyan la tranquilidad y la calma mientras trabajaba.

Cómo trabajamos también es clave. Estar atento, comprometido y centrado en el trabajo es más satisfactorio que estar distraído y desinteresado. Esto también es cierto cuando nos gusta el trabajo como tal y más que por los ingresos que genera. Trabajar con actitudes de generosidad y bondad puede crear un entorno de trabajo más favorable.

Cuando vivimos de acuerdo al Óctuple Sendero la práctica del Modo de vida correcto está dedicada a vivir y trabajar de una manera que apoye el camino. Esto se logra mediante la práctica de los primeros cuatro factores del Óctuple Sendero en nuestra vida laboral. En particular, esto significa practicar la buena voluntad, la compasión, el habla correcta y el comportamiento ético mientras trabajamos. También se logra trabajando de maneras que apoyen las últimas tres prácticas de El Óctuple Sendero, Esfuerzo Correcto, Atención plena y Concentración correcta.

Cuando el óctuple sendero se practica en el trabajo, éste puede llegar a ser energizante, calmante y tranquilizante. Esto a su vez hace que sea mucho más fácil meditar. La meditación está entonces menos centrada en des-estresarse y relajarse y más en desarrollar atención plena y concentración. Esto a su vez aporta una mayor capacidad para realizar El Óctuple Sendero en el trabajo.