

The background of the entire page is a photograph of a sunset. The sun is a bright, glowing orb in the center of the frame, partially obscured by thin, wispy clouds. Its light creates a shimmering path of reflection on the calm water below. In the foreground, there are dark, silhouetted rocks. To the right, a small, traditional-style pavilion with a tiled roof is visible on the shore. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale, hazy blue at the top.

Erhard Zauner

Nuevos  
Diez Mandamientos  
– Diez Mindfulness –  
para el tiempo desde  
y después de Corona

Un borrador de mandamientos nuevos,  
de aplicación general, que pueden servir  
como guía ética para todas las personas,  
independientemente de su religión o creencias

Agradezco a todos los que  
ayudaron a publicar este libro.

Dedico este libro a todas las personas  
que no quieren que se les diga qué creer.

# Contenido

Introducción

Nuevos Diez Mandamientos – Diez Mindfulness

Observaciones preliminares

1. Observa tu mismo
2. Observa tui pensamientos
3. Observa tui sentimientos
4. Observa tus palabras
5. Observa tus acciones
6. Observa la propiedad
7. Observa la comunidad
8. Observa la vida
9. Observa el ambiente
10. Observa el universo

Perspectiva

# Introducción

Durante cincuenta años me he ocupado de cuestiones de historia de la religión, filosofía de la religión y ciencia de la educación, especialmente en el ámbito judeocristiano. Habiendo crecido desde que nací sin creencias religiosas y sin influencias dogmáticas, me resulta mucho más fácil abordar esas cuestiones que están en la frontera entre religión, filosofía e historia de una manera completamente neutral y abierta. En el curso de mis estudios de la Biblia, por supuesto, también analicé los Diez Mandamientos y encontré una serie de inconsistencias. En una inspección más cercana, quedó claro que los Diez Mandamientos clásicos de la Biblia no cumplen con los requisitos que se establecen en la ética universal. Son absolutamente sexistas, xenófobos, desequilibrados y no moldeados por el "amor divino" que todo lo abarca que siempre es enfatizado por la iglesia.

Por otro lado, el mandamiento bíblico de amar al prójimo no encontró un lugar entre los diez (más importantes) mandamientos, ni en la primera ni en la segunda versión. Además, la caridad no es una invención de Jesús o del cristianismo, porque esto ya está anclado en el Antiguo Testamento. *(Lev 19:18) sino amarás a tu prójimo como a ti mismo.* Sin embargo, este mandamiento de amar a tu prójimo se cita varias veces en el Nuevo Testamento en diferentes contextos. Sin embargo, es particularmente notable el pasaje en el que Jesús extiende la caridad para amar al enemigo. Él describe la caridad como algo en

realidad muy banal, ya que, en su opinión, no vale la pena amar a quienes también te aman. En mi opinión, se hace una restricción o acortamiento inadmisibles. En la declaración original *“sino amarás a tu prójimo como a ti mismo”*, no se hace distinción entre si el prójimo también te ama o no, si es un amigo o un enemigo. En mi opinión, el mandamiento de amar al prójimo en el Antiguo Testamento ya incluye el amor a los enemigos, mientras que Jesús, innecesariamente, solo lo reduce a *“queridos prójimos”*. *(Mat 5:43) “Oísteis que fue dicho: “Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo”. (44) Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os odian y orad por los que os ultrajan y os persiguen, (45) para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos y llover sobre justos e injustos. (46) Si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los publicanos?”*

El primer mandamiento mencionado en la Biblia es *(Gén 1:28) “Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra y sometedla; ejerced potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y todas las bestias que se mueven sobre la tierra”*, tampoco es parte de los Diez Mandamientos. Sin embargo, la segunda parte, subyugar y gobernar, se practicó a veces de manera muy excesiva, lo que por un lado condujo a la explotación de la tierra y por otro lado a la producción animal industrial inhumana, ya que los animales son simplemente vistos como una cosa sobre la que gobernar.

Sobre la base de este conocimiento de que los Diez Mandamientos bíblicos eran inadecuados, surgió la idea de diseñar una versión nueva, completa y equilibrada de los Diez Mandamientos para todas las personas de todas las

religiones, pero también para los no confesionales y los llamados incrédulos.

Por lo tanto, me pareció sensato e importante encontrar una versión contemporánea y universalmente válida de los Diez Mandamientos que pueda ser aceptada tanto por personas de diferentes religiones como por agnósticos. Para que no surja ninguna impresión errónea, no quiero competir con Dios, si es que hay alguno, especialmente no con el vengativo Yahvé, el Dios de la Biblia, que se considera a sí mismo responsable sólo de los descendientes de Jacob. Estos son mandamientos humanos a tu disposición, no hay penas por incumplimiento, ni amenazado ni ejecutado. Nadie tiene que dejar su fe, ni tiene que unirse a una nueva comunidad religiosa, porque con mis Diez Mandamientos - Diez Mindfulness - no hay credo, religión, contribución de la iglesia ni dogmas. Originalmente planeé usar el título de este libro como "Diez Mandamientos Nuevos - Diez Mindfulness - para el siglo XXI". La ocurrencia de la pandemia de la corona, sobre la necesidad médica o la motivación económica y política de la que no quiero comentar más, representa un impacto dramático en la vida de muchas personas, lo que lleva a muchos a cuestionar mucho o buscar una nueva dirección. Por lo tanto, ahora agregué la adición "para el tiempo desde y después de Corona" al libro.

No he formulado mis mandamientos ni como una petición exclusiva "deberías ...", ni como una prohibición "no deberías ...", porque la convivencia de las personas en la sociedad es mucho más diferenciada que se puede separar en buenas y malas acciones, ni que se puede regular con mandatos y prohibiciones. Mis mandamientos son llamados a que cada uno sea consciente de los efectos de lo que hace. Por eso prefiero llamarlos "mindfulness". Sin embargo, me he referido a ellos en el título del libro como "Diez