

Ampliando el círculo de la compasión

Fragmentos Capítulo 13



Cuando hablamos de compasión, generalmente nos referimos a trabajar con los que son menos afortunados que nosotros. Como tenemos una buena educación, buena salud y más oportunidades que otros, deberíamos mostrarnos compasivos hacia los que no tienen nada de esto. Pero cuando trabajamos con las enseñanzas sobre el despertar de la compasión y la ayuda a los demás, nos damos cuenta de que la acción compasiva tiene tanto que ver con el trabajo sobre nosotros mismos como con el trabajo con los demás. La acción compasiva es una de las prácticas más avanzadas, porque no hay nada más avanzado que relacionarse con los demás. No hay nada más avanzado que la comunicación, la comunicación compasiva. Relacionarse compasivamente con los demás es un desafío.



Roshi Bernard Glassman es un profesor Zen que dirige un proyecto para los vagabundos sin hogar en Yonkers, Nueva York. La última vez que le escuché comentó algo que me dejó impactada: dijo que en realidad no hace ese trabajo para ayudar a los demás; lo hace porque siente que tratar con las partes que ha rechazado de la sociedad es como trabajar con las partes rechazadas de sí mismo.



Aunque su propuesta está dentro del pensamiento budista habitual, resulta difícil ponerla en práctica. Incluso es difícil entender que lo que rechazamos ahí fuera es lo que rechazamos en nosotros mismos y que lo que rechazamos en nosotros es lo que vamos a rechazar ahí fuera. Pero, en esencia, así es como son las cosas. Si nos parece imposible trabajar sobre nosotros mismos y renunciamos a ello, nos parecerá imposible trabajar sobre los demás y también renunciaremos. Odiaremos en los demás lo que odiamos en nosotros mismos y sentiremos compasión por los demás en la medida en que la sentimos por nosotros mismos. Sentir compasión empieza y termina en la compasión que sentimos por todas las partes no deseadas de nosotros mismos, por todas esas imperfecciones que ni siquiera queremos mirar. La compasión no es una especie de proyecto o ideal de auto mejora que estamos tratando de llevar a cabo.



En la enseñanza Mahayana hay un lema que dice:
«Dirige toda la culpa hacia ti mismo.» La esencia del lema es: «Si algo me duele mucho es porque me estoy aferrando muy intensamente.» No quiere decir que debemos golpearnos a nosotros mismos, no aboga por el martirio. Lo que el lema indica es que el dolor procede del apego a hacer las cosas a nuestro modo, y que cuando nos sentimos incómodos porque estamos en un lugar o situación en la que no queremos estar, una de las principales salidas que tomamos es culpar a alguien o algo.



Generalmente erigimos una barrera llamada culpa que nos impide comunicar de manera genuina con los demás, y la fortificamos con nuestras ideas sobre quién tiene razón y quién no. Es algo que hacemos con las personas cercanas, con los sistemas políticos y con todo lo que no nos gusta de nuestros asociados o de la sociedad. Culpar a los demás es una herramienta muy común, antiquísima y muy perfeccionada con la que tratamos de sentirnos mejor. Culpar es una forma de proteger nuestros corazones, de proteger lo suave, lo abierto y lo tierno que hay dentro de nosotros. En lugar de adueñarnos de nuestro propio dolor, lo que hacemos es tratar de ponernos cómodos.

