



Referencias

Semana 10

☀ VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=ivQdzZaGOM8>

Documental sobre Roshi Bernard Glassman, fundador de *Zen Peace Makers* (unicamente en inglés).

☀ PALABRAS DE OTROS MAESTROS

"La compasión es extraordinariamente importante en el camino espiritual. Es la otra cara de la moneda: tenemos sabiduría y compasión. Cuanto mayor sea la comprensión del dolor inherente a los seres -más clara se vuelve la mente, como si se limpiara el polvo de los ojos-, más veremos el dolor subyacente en la vida de las personas y más compasión surgirá. Aunque la gente no parezca sufrir explícitamente, vemos que detrás de la fachada hay mucho dolor y muchos problemas. Naturalmente, entonces, surge la compasión y uno nutre al otro. La compasión sin sabiduría es estéril, es ciega. Es como tener piernas, pero no ojos. La sabiduría sin compasión es como estar mutilado, no puedes ir a ninguna parte. Así que necesitamos ambas cosas y se apoyan mutuamente, porque no sólo el intelecto tiene que estar abierto, sino también el corazón. Son indivisibles. La sabiduría y la compasión son como dos alas. No podemos volar con una sola".

—Jetsunma Tenzin Palmo, en el libro *En el Corazón de la Vida*.



"Cuando estamos frente a alguien a quien no podemos ayudar, tenemos que recordar que tiene una naturaleza libre, tiene la capacidad de liberarse, porque todos la tenemos. Pero a veces no la usa. Aun así, no abandonamos la mirada de la compasión".

—Lama Padma Samten



Pregunta: ¿Cómo es el tema de la culpa y el perdón en el budismo?

Lama Padma Samten: Antes del perdón existe la “no culpa”. El perdón es un poco peligroso en el sentido de que señala a alguien que está siendo perdonado. Mientras que la culpa también señala a alguien. Pero si comprendemos la inexistencia del sentido absoluto de la identidad, entonces no tiene sentido señalar ni la culpa ni el perdón. Nuestra naturaleza es libre, sólo hay que rehacer los votos. La culpa es un aspecto ilusorio, construido, luminoso, como todos los aspectos del Samsara. Significa que tomamos algo particular como una acción e identificamos a la persona o la identidad a partir de eso. Por supuesto que la persona no es eso, la persona es una condición de libertad, no una condición de prisión.



Pregunta: ¿Qué sugiere el Lama cuando nos culpamos por algo que hemos hecho y nos envolvemos en el sentimiento de culpa, rumiando ese sentimiento?

Lama Padma Samten: Habría que mirarse a uno mismo con compasión. La culpa significa interés propio, es decir, uno quisiera tener una manifestación correcta, pero no la tiene, por lo que se evalúa a sí mismo de esa manera, culpándose. La culpa está asociada a una visión. Uno se mira a sí mismo y es como si tuviera un nivel de orgullo también, ya que le gustaría manifestar todo lo que es correcto y si no, se arrepiente de haber hecho eso, no tiene manera de borrar lo que se ha hecho, así que se quema por dentro con esta culpa.

Es mejor tener compasión por uno mismo, tener compasión por los demás, tener aprecio por las propias cualidades positivas que uno puede manifestar, aprecio por las cualidades positivas que los demás pueden manifestar también. Cuando la persona manifiesta eso, la culpa desaparece. La forma más rápida, si no recuerdas todo esto, es el recuerdo de las cualidades positivas que tenemos. Decimos, aunque he hecho cosas negativas, no es a eso a lo que aspiro, aspiro a hacer cosas positivas; la gente se equivoca y se mete en el camino y hace cosas negativas y yo también, pero tengo cualidades positivas, no necesito estancarme en eso, puedo hacer cosas buenas.