

Fecha: 5/11/2014

Lugar: USAL

LA IMPORTANCIA DE LA COMPASIÓN EN LA ESPIRITUALIDAD

Elegí exponer este tema porque después de mi última visita a la Argentina en Julio de este año, volví a Taiwán y allí conocí al padre Rábago, un padre católico de 97 años de edad perteneciente a la orden jesuita, es gallego y lleva 50 años enseñando catolicismo en Asia.

Cuando nos encontramos me contó que había vivido en Taiwán por varios años, y que no había muchos monjes que tuvieran intención en conocerlo, entonces me preguntó que me había motivado a querer encontrarme con él. Le respondí que él es un español que fue a Asia para enseñar catolicismo y que yo soy un monje budhista chino que está enseñando en Sudamérica, y por lo tanto tenía que conocerlo para saber cómo pudo insistir por más de 50 años. Cuando él escuchó esto me abrazó y me quería besar pero no...yo no beso (risas).

Luego comenzamos a hablar de espiritualidad y le pregunté al padre que es la compasión, él me respondió que **la compasión es el servicio a los otros**.

Después de mi viaje a Taiwán regresé a Vancouver, Canadá, en donde hace tres semanas atrás, el Dalai Lama dio una conferencia a la cual 6000 personas acudieron. Me pidieron ayuda con la recepción de los miembros monásticos ya que había 90 monjes participando en la ceremonia de Avalokiteshvara, esta ceremonia trata sobre la compasión.

Es por eso, por todo lo que me paso al irme de Argentina y ahora al volver, que hoy quiero hablar de la compasión.

¿Por qué decimos la compasión en la espiritualidad, en lugar de decir la compasión en las religiones?

Porque desde mi punto de vista, la espiritualidad es una palabra mucho más amplia que incluye mas creencias, no solo religiones mayores.

La espiritualidad es la curiosidad de entender al mundo más allá de lo superficial, de lo material y de lo visible, es entender al mundo desde otro nivel, más hacia el corazón. Es el deseo de encontrar el sentido y el significado de la vida, estar en el camino de la búsqueda de la Verdad Universal. Uno puede encontrar parte de la Verdad pero también existen quienes ya encontraron la Verdad en su totalidad a quienes llamamos iluminados.

La espiritualidad trasciende todas las religiones y apunta al objetivo de entender al mundo, y como ubicar nuestro lugar en este universo.

La compasión según diferentes religiones del mundo:

Existe algo llamado "*La norma de oro*". Esta norma habla sobre que es la compasión, una idea común en todas las religiones.

La norma de oro según diferentes religiones:

Bahaismo: "*Y si tus ojos te vuelven hacia la justicia elige para tu prójimo aquello que elegirías para ti mismo*"

Cristianismo: "*En todas las cosas trata a otros como tú quisieras ser tratado, porque esta es la ley de los profetas.*" (Mateo 7, 12)

Confusionismo: "*No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti*"

Hinduismo: “Esta es la suma del deber, no hagas a otros lo que te causaría dolor si te fuese hecho a ti”

Islamismo: “Ninguno de vosotros creará verdaderamente hasta que queráis para otros lo que deseáis para vosotros mismos”

Jainismo: “Uno debería tratar a todas las criaturas del mundo como a uno le gustaría ser tratado”

Judaísmo: “Lo que es odioso para ti no se lo hagas al prójimo, esa es la totalidad de la torá, todo lo demás es comentario”

Indios americanos: “La base es el respeto por todo organismo vivo”

Sijismo: “Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”

Taoísmo: “Considera como tuyas las ganancias de tu prójimo y sus pérdidas como las tuyas propias, no al revés”

Zoroastrismo: “La naturaleza solo es buena cuando se abstiene de hacer a otro lo que no es bueno para ella misma”

Buddhismo: “No trates a otros de maneras que tú mismo encontrarías hirientes.”

La norma de oro en tantas religiones y creencias es muy parecida. Esta norma es muy clara y común. ¿Entonces porqué los humanos siempre actuamos en contra de ella y entramos en conflictos y guerras? Porque aún en esta norma de oro hay algo que falta y eso es lo que vamos a explorar hoy, porque voy a hablar de la compasión según el buddhismo, en donde se apunta a algo diferente y sutil.

¿Qué diferencia hay en esa compasión de la cual se habla en el buddhismo?

La compasión es la esencia del buddhismo, es la esencia del Dharma.

Los Sutras, textos budistas, dicen que Todos los Buddhas iluminados tienen como base a la gran compasión, y los Sastras, comentarios de los Sutras, dicen que la mente de Buddha es la mente de la gran compasión, es decir que sin compasión ya no hay buddhismo. Esa es la base, el fundamento y la esencia.

Existe un término muy importante: “Bodhisattva”, este es un ser que aspira hacia la buddhidad, la iluminación completa. Por eso cuando se habla de la compasión usualmente citan dichos de Bodhisattvas o personas que se encuentran en la carrera de Bodhisattva y que están en el camino hacia la iluminación.

La vida del Buddha Shakyamuni por sí misma manifestó la compasión. Hace 2500 años en India fue un príncipe criado en un palacio pero cuando pudo observar por primera vez a los campesinos trabajando la tierra bajo el Sol le surgió el pensamiento de la búsqueda de la Verdad. Primero vio un buey de labranza bajo la esclavitud, obligado a trabajar forzosamente y siendo golpeado con látigos hasta sangrar, en ese momento sintió una injusticia hacia los animales, también observó que cuando la sangre del Buey caía al suelo, los gusanos salían a comerlo. Luego vio a los pájaros comiendo a estos gusanos, y fue ahí cuando él pudo ver el cruel rostro de la cadena de alimentos y cómo en este mundo los seres vivos nos matamos unos a otros, sobreviviendo los que poseen más fuerza. Cuando el Buddha siendo un príncipe niño pensó en eso como un ciclo de crueldad y sufrimiento, se planteó como poder salir de él, en ese momento se despertó su deseo de buscar la Verdad.

Al salir del palacio y pasear por la ciudad pudo ver que existía la vejez, la enfermedad y la muerte, pensó que si todo eso le podía ocurrir a él también debía encontrar una respuesta y que al encontrarla le gustaría compartir esa Verdad con los demás.

Entonces la vida que él vivió, ese camino que decidió tomar y luego mostrarnos es una manifestación de como la compasión surge.

El primer paso es notar que hay una insuficiencia, que hay algo que está mal, si hay sufrimiento entonces hay que buscar una solución para terminar con este, no solo para uno mismo sino para los otros también.

La compasión es amor universal.

¿Dónde está la raíz de la gran compasión? ¿Cuál es la fuente? ¿De dónde viene?

Vamos a explorarlo desde dos puntos de vista:

El primer punto de vista es el de la "*interdependencia del surgimiento condicionado*" es decir, todas las cosas sean materiales o mentes, conciencias y vidas de nuestro mundo no son independientes, somos todos interdependientes unos con otros. Debemos entender al mundo como una red, y no entender al individualismo removido de todo, pensando que uno no tiene nada que ver con el resto, que si uno está bien, todo lo demás está bien porque esto no funciona así, si los otros no están bien yo tampoco estoy bien.

Usemos ejemplos de nuestra vida diaria: Para comer, habitar un lugar o tener medicina cuando enfermamos, necesitamos de personas que las produzcan porque hay tornillos en todos lados para armar nuestra vida tal como es. Un bebe que nace en este mundo no puede sobrevivir por sí mismo, el humano cuando nace necesita a la madre o a alguien quien le suministre los alimentos para poder crecer y esa interdependencia es la fuente de la compasión. Al entender que uno no puede estar solo y que depende de los otros, debemos sentirnos agradecidos con los demás.

Usualmente alguien que se queja mucho es porque no se da cuenta de lo que tiene, ve el vaso medio vacío, en cambio los que tienen mucha gratitud aunque tengan un vaso con un tercio de agua ven el vaso un tercio lleno.

Cuando nos levantamos cada día no debemos caer en el error de pensar que todo está hecho y todo tiene que funcionar para uno, debemos levantarnos cada día con gratitud.

Aunque no lo crean Argentina es un lugar fenómeno, el alimento y el aire que tienen, todo lo que ustedes pueden disfrutar. Existen otros lugares en donde las personas no saben cómo respirar sin estornudar por la polución, aquí todo el tiempo el aire es limpio además de que el alimento también es diferente.

Cuando estuve la última vez en Vancouver comparé mi sensación al ir caminando por la calle, vi todo muy limpio y la gente manejándose con mucha cordialidad pero no sentía lo mismo que cuando estoy aquí. Aquí hay corazón, aquí hay una aceptación de todas las razas y culturas, en cambio en Vancouver también hay aceptación pero es a nivel legal, todas las etnias se dividen en sus barrios, ellos frecuentan a otros barrios para comprar diferentes cosas pero el intercambio de pensamientos no es como aquí. Allí paseando mi sensación era la de ser una persona aislada por la calle, y cuando estoy aquí me siento como parte de la sociedad, es una energía diferente, ustedes lo disfrutaban pero no lo reconocen.

La interdependencia nos hace surgir la empatía, la empatía es como el bebé de la compasión, sin empatía uno no puede tener compasión porque la compasión incluye a esta empatía.

El otro punto de vista es del "*surgimiento condicionado del ciclo de renacimiento (Samsara)*". Desde tiempos sin comienzo los seres venimos renaciendo vida tras vida, aquí hoy sentados seguramente no nos estamos conociendo por primera vez, han sido vidas de encuentro, cada uno de ustedes han sido mis padres, madres, hermanos y hermanas aunque no lo crean.

Desde este punto de vista nosotros hemos tomado diferentes roles en diferentes vidas, hemos creado conexiones buenas y malas, yo estoy seguro que hemos hecho conexiones muy buenas entre nosotros aquí. Concretamente no podemos encontrarnos con alguien con quien no tenemos conexión kármica, las conexiones se crean, se continúan, se empeoran y se mejoran. Hay personas en el mundo con quienes nunca te vas a encontrar, pero hay otras personas a las cuales no quieres ver y sigues encontrándote con ellas sin poder hacer nada, entonces uno solo tiene que resolverlo. El entendimiento de esa interdependencia y esa conexión con los demás seres es parte de la fuente de la compasión porque así uno ya no está viendo su existencia como separada a la del resto, esta todo conectado.

El buddhismo nos enseña a tratar y pensar en todos los seres con los que tenemos afinidad como nuestros padres, madres, hermanos y hermanas del pasado, ya que este es un vínculo que no se borra, entonces ¿Qué quiere decir que algo no se puede perdonar? ¡Todo se puede perdonar! Porque si no hay perdón ¿cómo va a haber compasión? El perdón es parte de la compasión y cuando uno ve la interdependencia y ve ese vínculo con los demás seres no queda otra, es querer compartir con los otros, porque es parte de la colectividad, uno no está separado, uno es parte de todo y todo es parte de uno.

Desde *la igualdad del surgimiento condicionado* todos los seres tienen la posibilidad de llegar a la buddhidad, a la iluminación completa. No es que el Buddha Shakyamuni 2500 años atrás llegó a la buddhidad y como ya cumplió su tarea nosotros solo somos sus alumnos y nada más, no tenemos nada que ver con el Maestro. No, no es así ya que un día posiblemente si trabajamos bastante vamos a poder llegar a la iluminación completa, es una posibilidad, es la igualdad total del surgimiento condicionado, donde los seres vivos y los Buddhas todos iguales, están en el mismo plano, la esencia es la misma lo que no es igual es la realización, la posibilidad está ahí pero se tiene que trabajar, no es algo regalado ni es algo pedido, nadie te lo puede dar porque uno se tiene que hacer cargo de su propia iluminación entendiendo que la compasión es la base hacia la iluminación, entendiendo la interdependencia de uno con el mundo y con todos los seres, entonces no queda otra opción que ser compasivo con todos los demás, tomar distancia por ciertos motivos es una estrategia nada mas ,uno toma distancia pero nunca borra a nadie.

En la *igualdad del surgimiento condicionado* muchas veces decimos que el Bodhisattva siente la compasión de un cuerpo, es decir esa compasión que el Bodhisattva siente es imparcial, es todo como uno, no hay diferencia, cuando otros están sufriendo daño es como si uno mismo estuviera sufriendo el daño, no es algo separado.

La mente compasiva y la conducta compasiva:

Hablar de la compasión solo como una actitud mental no es suficiente, uno debe llevarlo a la acción en la vida diaria. Es muy fácil ver las noticias que pasan por la televisión y sentirse mal solo por ese momento y como uno no está ahí cree que no tiene nada que ver con nosotros, uno no hace nada, no trata de averiguar cómo puede ayudar y contribuir, si necesitan ropa u otras cosas, ni si alguien está sufriendo.

No es suficiente con solo sentir, sino que hay que llevar a cavo acciones, por eso la mente compasiva tiene que ir acompañada con la conducta compasiva.

La mente compasiva según buddhismo

La compasión tiene 4 componentes: Benevolencia, compasión, regocijo y ecuanimidad.

Benevolencia:

La diferencia entre benevolencia y compasión es que la benevolencia implica el traerle alegría a los seres, beneficios, seguridad y felicidad. En cambio la compasión implica tratar de aliviar el sufrimiento del otro, ayudarlo a resolver su problema, por eso decimos que el dar alegría se relaciona con la benevolencia y el dar alivio con la compasión.

Regocijo:

El regocijo es el sentimiento de alegría que le surge a uno al ver que los seres sufren menos o que salen del sufrimiento, se regocija porque al otro le está yendo bien, esta haciendo su vida y esta mejor. Usualmente nosotros tenemos más celos y envidia que regocijo ya que es muy fácil que surja el pensamiento de “este no lo merece” cuando

algo bueno le está pasando al otro, en vez de pensar, “este ya ha sufrido bastante, que bueno que esta mejor” .

Es un entrenamiento de la mente el poder regocijarse y poder sentir alegría por los buenos logros de los demás en vez de sentir envidia porque la envidia es muy habitual y nos acostumbramos a ella fácilmente, pero el regocijo cuesta. Al principio es una lucha interna y hay que entrenar empezando por lavar la mente ya que los celos y la envidia no son correctos, pero el regocijo si lo es.

Ver que el otro sale del sufrimiento y sentir la misma alegría como si uno estuviese saliendo del mismo sufrimiento sería regocijo a un nivel más avanzado, no hay una diferencia entre él, ella y yo. Si el otro está mejor, pensar “¡qué bueno!”, al mismo nivel de cómo si uno mismo estuviera viviéndolo.

Imagínense si uno puede hacer eso, cuanta positividad, la vida de esta manera no sería una competencia, sería una fiesta todo el tiempo porque al estar mirando las cosas positivas y sintiéndose bien por los otros las negatividades se van a ir convirtiendo en positivities, por lo menos para uno mismo.

El regocijo es tan importante, se encuentra reiterado en diferentes textos budhistas. Una persona que no puede regocijarse usualmente es porque tiene mucha negatividad y le cuesta, ya que para él es más fácil quejarse que sentir regocijo.

Ecuanimidad:

La ecuanimidad consta en poder ver a las personas queridas del mismo modo que a los hostiles y enemigos, saber la diferencia pero no sentir la diferencia, no es que un practicante no vea cuando alguien lo está agrediendo, así sería un tonto, el practicante sabe de la agresión que le está llegando, pero no la recibe ni reacciona ante ella porque ve a la agresión como el sufrimiento del otro, entonces siente pena por el prójimo y compasión porque el otro está sufriendo. Así esa ecuanimidad puede ver a los que nos tratan mal y los que nos tratan bien como iguales, sin surgir enemistad por el enemigo ni surgir apego por el amigo.

Cuando uno está apegado a esa sensación de ser amado y amar, sucede que cuando la otra persona baja el nivel de sentimiento de amor o por tu propia falta de percepción crees que te aman menos, ahí surge el extremo del apego, el odio, el rechazo, la enemistad, el pensar “no me quiere en la forma que me quería antes”, uno se siente abandonado. Ecuanimidad es poder ver esto entendiendo que cada uno tiene su propia fuerza kármica, sus propias conexiones kármicas, su historia kármica aceptando y no sufriendo con esto.

Cuando vemos a alguien haciendo las cosas bien y en su vida le está yendo bien, nos regocijamos pero tenemos que mantenernos ecuánimes, porque ese estado es impermanente, por lo tanto puede cambiar en cualquier momento.

Por otro lado cuando a alguien le está yendo mal y nosotros empezamos a sufrir con este, somos arrastrados y entramos a otro estado mental negativo. Por eso cuando alguien está sufriendo sentimos compasión pero también debemos mantener la ecuanimidad, ayudando pero no sufriendo. A los que realizan trabajo voluntario lo que más les cuesta es el cómo ayudar a otro manteniendo esa energía de alegría, ese nivel de alegría que se desgasta tanto que uno ya no tiene ganas de hacer el trabajo. La fuerza que mantiene esa mente para poder seguir el trabajo es la ecuanimidad, entendiendo que la persona a la cual estamos ayudando tiene su propio karma y está sufriendo sus etapas, uno debe hacer lo que puede para aliviar su sufrimiento pero no es del interés de la practica meterse y sufrir con ellos, esto es muy sutil, pero es un manejo muy importante, es como cuando el Boddhisattva realiza un trabajo a largo plazo sin cansarse.

Manteniendo esta mentalidad, hay que manifestar esos 4 componentes.

¿Cómo se manifiestan los 4 componentes de la mente compasiva?

En la conducta compasiva existe algo llamado “4 métodos de compañerismo” o “4 métodos de hermandad”, estos son:

Generosidad, manera de hablar agradable, conducta beneficiosa y colaboración en el trabajo.

1-Generosidad:

Hay tres formas de practicar la generosidad, a través de dar:

- 1-Recursos.
- 2- Enseñanzas.
- 3- Seguridad.

La generosidad puede ser reflejada a través de cosas materiales como dar recursos a los que les falta pero también puede manifestarse a través de cosas inmateriales como dar parte de nuestro tiempo. Si alguien se encuentra atravesando una situación de sufrimiento que requiere de determinados recursos para salir, el practicante debe ayudarlo ya sea dándole el recurso que el otro necesita, también el darle aliento forma parte de la generosidad, esto se conoce como “generosidad de enseñanzas”, dar una palabra, una frase, una actitud, transmitir positividad al otro para que pueda salir de su agujero. Cuando uno cae en el pozo lo que usualmente trata de hacer es arrastrar a los otros que están mirando por el pozo hacia abajo, al igual que cuando una persona se está ahogando y le hunde la cabeza al que lo va a rescatar porque está desesperado. Entonces la segunda forma de generosidad es mantenerse firme y darle una enseñanza al que lo necesita para que lo levante, para hacerle recordar que hay otra posibilidad, para que pueda hacer un cambio de paradigma. Cuando escuchamos una palabra impactante que nos alienta eso genera un cambio de paradigma en la persona que lo está necesitando.

El tercer tipo de generosidad sería dar seguridad, sacarle el temor al otro. A una persona que ya está frustrada y desesperada, lo ayudamos diciéndole que no se preocupe, que se calme, que vamos a ayudarlo, o tal vez con la energía de una sonrisa puede calmar al otro, debemos darle el sentimiento de apoyo y seguridad. Este tipo de generosidad es muy difícil porque uno debe tener calma, usualmente cuando alguien esta caótico todos los demás alrededor entran en el caos, poder mantener la calma en tiempos caóticos y poder influenciar y contagiar esa calma a los otros es dar sin temor, es dar seguridad y por eso uno de los títulos que se le da a Avalokiteshvara es “el que da seguridad”, cuando uno piensa en la figura de Avalokiteshvara, el Bodhhisattva de la gran compasión, uno se siente apoyado y protegido, ese es el sentimiento.

Cuando estuve esta vez en Vancouver 6000 personas asistieron al estadio de la Universidad Colonia Británica a ver al Dalai Lama, y con solo una sonrisa de él todos se contagiaron.

Una práctica que puede irradiar positividad es la práctica de un Boddhisattva y consta de cosas bastante difíciles, tenemos que aprender a manejar esto y dar seguridad a las personas de nuestro alrededor y no dar inseguridad, caos, desorden o agitación.

2-Manera de hablar agradable:

Esto incluye también el corregir a alguien haciéndolo con sinceridad, hablando de una forma que es más aceptable para la otra persona, también puede ser una palabra amorosa o amable, que es más fácil de ser aceptada. Esto también es una forma de crear buen compañerismo con los otros seres, si nosotros corregimos o nos relacionamos con los demás con mucha agresión, cuando la intención en lugar de corregir es de menosprecio no va a generar una buena conexión entre personas, entonces debemos tener en mente que esa manera de hablar agradable es importante y forma parte de uno de los métodos.

3-Conducta Beneficiosa:

En cierto sentido es hacer filantropía o trabajo voluntario, decidir hacer cosas que benefician a los otros seguramente lo beneficiará a uno mismo en el corazón. Uno tiene que actuar, no solo hablar del trabajo de ser voluntario.

4-Colaboracion en el trabajo:

Uno debe hacer su parte y colaborar con el otro, ayudarlo. En vez de ser siempre el Cacique y no querer ser el indio, debemos poder ser indio y cacique en cualquier momento, dependiendo de las circunstancias pero siempre colaborando con los otros. Esto es una cualidad, un método importante en esa carrera de Bodhisattva.

¿Cómo fortalecer la compasión?

Debemos fortalecer la compasión porque esta no es solo una idea, hay dos métodos para hacer el "click" en la mente.

El primero se llama "*contemplación en el intercambio de papel de uno mismo con el otro*". Existe una frase que dice "ponerse en los zapatos del otro", esta frase es básicamente de lo que la norma de oro habla, no tratar al otro como uno no quiere ser tratado.

En esta contemplación tenemos que pensar, si yo fuese el otro que haría, como me sentiría en ese momento, como puedo corregir a alguien con menos impacto o menos choque o como puedo ayudar a alguien en la manera en que lo necesita, porque generalmente tratamos de ayudar a los otros en la manera que nos favorece a nosotros mismos, o en la manera que nos agrada y por eso hay una frase que siempre utilizo : "*el camino a los infiernos está lleno de buenas intenciones*", porque la idea de querer ayudar a otro es una cosa, pero si uno lo hace a su propia manera en vez de ver que es lo que el otro necesita y en qué forma lo necesita entonces uno ya se ha equivocado.

¿Si la norma de oro es tan fácil porque el mundo cae en conflictos y guerra? Porque todos los países quieren ayudar a otros pero para poder entrar, tenemos varios representantes en este mundo que siempre están haciendo eso, policía mundial, críticos de ética mundial y uno mismo puede errar pero el otro no puede, si uno erró en su historia pasada pero viendo otro país más joven cometiendo el mismo error, en vez de sentir compasión los juzga diciendo "ustedes no tienen democracia" aun habiendo tenido años de errores, infligiendo violencia para parar violencia y auto justificándose. Esto es no ponerse en el papel del otro y pensando que uno sabe lo que es bueno para el otro y listo".

En Dhammapada dice: "Todos los seres tienen miedo de la muerte, ninguno no teme a la espada y al palo, si uno siente compasión por el otro no lo mataría ni le daría la espada o el palo", (en el sentido de dañar su cuerpo).

En esta contemplación la diferencia se encuentra en que es una expansión del amor por sí mismo y se extiende a la familia, a la pareja, al país, a la raza, a la etnia y tal vez a los humanos, pero tiene limitaciones porque esta contemplación todavía no trabaja con la eliminación del ego, si uno dice yo cuido de mi familia bien, entonces hay un "mío" "yo y el mío", si cuido a MI familia bien ya no puedo cuidar la OTRA familia bien, si cada uno dibuja su propio círculo en este mundo entonces no va a haber un pensamiento interdependiente, todavía son nada más que círculos pero expandiendo ese límite de compasión nada mas, pero no borra ni saca los límites.

La segunda contemplación es llamada "*contemplación en la igualdad de los queridos y hostiles*" "no es que se trabaja el segundo y se olvida del primero, se trabajan los dos. En esta contemplación uno tiene que contemplar en la igualdad de las personas más cercanas y tuyas, no hay diferencia entre lo tuyo y lo mío, es lo mismo porque todos los seres fueron mis madres, padres, hermanos y hermanas. Por ejemplo, en la

meditación de benevolencia empezamos primero a sentir benevolencia (metta) por uno mismo, después sigue con los seres queridos. Cuando vemos a los seres queridos pensamos en como aliviar su sufrimiento, como darle alegría, nos regocijamos por sus logros. Luego poco a poco uno expande ese círculo a las personas neutras, los que vemos todos los días pero no tenemos relación, entonces expandimos desde los seres queridos a los neutros, pensando en que los neutros también son parte de ese círculo. Si uno comienza a hacer esto piensa como puede generar el mayor beneficio a los seres. Siempre hay menos beneficio a ciertos seres entre la mayoría y la minoría, cuando tomamos una decisión que puede resultar en beneficio para muchos y daño o no tanto beneficio a la minoría, debemos hacerlo porque resulta en beneficio para la mayoría, y uno no piensa en “mi padre o todo el resto”, uno debe pensar “estos me necesitan más y mi padre debe esperar un poco” porque uno ya ha decidido expandir ese círculo del “yo” y del “mío”, ir expandiendo primero para después borrarlo, y les cuento que esto es algo que yo debo manejar todo el tiempo, mientras estoy aquí mi papá está en Canadá con Alzheimer, mi hermana lo está cuidando con mi madre, pero cada vez que tengo que despedirme de él le digo que tengo que hacer mi trabajo porque con esto le transfiero méritos pero voy a rotar con mi hermana. En la mente hay que manejar esto porque si uno no lo maneja y no lo entiende bien sufre y siente culpa, la culpa no es ecuanimidad.

Entonces uno tiene que estar eligiendo beneficiar a la mayoría y después de las personas neutras expandimos al grupo más difícil, los hostiles. Tendemos a dejar el grupo de los hostiles para otro momento, más adelante, pero hay que hacerlo, porque cuando uno puede incluir a ellos en esa transferencia de querer darle alegría, querer aliviar su sufrimiento y querer regocijarse de sus buenos logros, ahí uno ya está abriendo todas las restricciones y límites y cuando eso sucede la compasión no tiene límites.

En Sutras y comentarios dan muchas formas de pensar en las personas hostiles. Les voy a ofrecer unas:

Primero con las personas que son enemigos nuestros o quienes tienen hostilidad con nosotros, tenemos que pensar que ellos no nacieron así, nadie nace siendo un ser infernal si es humano, debemos pensar en las causas y condiciones, en las circunstancias, en malas elecciones, malos amigos, cada uno tiene su historia. Un ejemplo muy concreto con algo que paso esta vez en Vancouver: una alumna me dijo: Maestro usualmente yo estoy bastante tranquila pero cuando estoy manejando el auto coche y le dejo el paso a otro siempre estoy atenta a la cara del otro conductor esperando que me den las gracias, esa sonrisa que exprese que soy buena gente, pero cuando no me agradecen les doy mi dedo (risas) y me preguntó: “Maestro, ¿Por qué hay personas tan desgraciadas que no agradecen?. En vez de contestarle que tiene que manejar su paciencia y no tiene que estar pendiente de lo que le retribuyen, le hable de otra forma, le respondí: si alguien está conduciendo pero tiene tanta prisa de ir al hospital porque su madre está enferma y toda su mente está enfocada en llegar al hospital, no tiene energía para sonreír, para mirarte, para darte ese gracias, porque todo lo que esa persona está pensando es como llegar al hospital enseguida, le pregunté “¿Qué ocurriría si fuera así y pudieses leer el pensamiento de esa persona?. Me respondió que se sentiría una idiota y una maleducada. Pero en verdad nadie anda con luces de neón que indiquen que está sufriendo.

Cuando alguien camina por la calle con esa cara tan pesada, con todo ese dolor, ¿eso no les dice algo? No sabemos la historia completa, siempre tenemos un pedacito y queremos armar la historia completa, eso nos perjudica. Entonces con personas hostiles tenemos que entender que tal vez están atravesando una situación difícil. Muchas personas aparentan estar viviendo una vida buenísima, la mayoría de la gente lleva mascarar para no aparentar ser débil, pero cada persona en su propio rincón, en su propia esquina con la puerta cerrada siente ese vacío, esa inseguridad, esa falta de fuerzas, esa debilidad. Los que hacen el esfuerzo de aparentar algo muy perfecto probablemente hay algo muy deficiente atrás, cuando alguien no le interesa tanto el

aparentar y es más sincero, más honesto y puede reírse de sus defectos, esos si posiblemente están más felices. Es un criterio que pueden llevarse a la mente, porque las personas hostiles tienen su historia.

Por ignorancia las personas agreden a los otros, el Buddha dice que el enojo a los otros es como agarrar carbón caliente y tirarlo hacia el otro diciéndole que lo va a quemar, pero primero se quema a uno mismo, no crean que la hostilidad o agresión es algo deseable, no lo es. La contemplación en la igualdad entre los queridos y hostiles trata de que uno pueda expandir y sacar todas las barreras, que pueda ver a todos los seres conectados con nosotros, entonces la compasión no tiene límites, y esa es la diferencia en la compasión que en buddhismo se habla, es un nivel mas allá de solo ponerse en el zapato del otro, uno entiende al surgimiento condicionado, sabe que no hay un "yo", un ego concreto, entiende que somos nada más que la unión cuerpo-mente , que no hay algo que sea fijo, todo está en cambio en el proceso de la impermanencia. Pero cuando sentimos esa permanencia del "yo" ahí es cuando nos surge esa oposición a los otros. Al reducir el ego y ese apego al "yo" nuestra compasión surge con más facilidad.

La realización total de la compasión según Mahaprajnaparamita Sastra (textos sobre sabiduría) dice que la compasión verdadera y total es la compasión que proviene del no yo, del no ego. La realización total de la compasión es la unión de la compasión con la realización del no yo. No yo es la sabiduría y por eso el neologismo de compasión y sabiduría es "compaduría", cuando invente ese neologismo no lo llame "sabipasión", porque lo que tiene que suceder es que la base de la practica sea la compasión, pero a su vez la compasión tiene que tener sabiduría. En fin, la verdad es que no solo es importante sino que es imprescindible, sin compasión no puede haber espiritualidad.